PROTOCOLO DESINFLAME

DESINFLAME

Aprenda os segredos para acabar com as dores e inflamações de forma natural

Dieta completa com 4 semanas de cardápios com alimentação anti-inflamatória

Receitas práticas com ingredientes anti-inflamatórios para o dia a dia

Lista com os melhores alimentos com ação anti-inflamatória

Os melhores suplementos para acabar de vez com as dores e inflamações

CAROL BORGHESI

SUMÁRIO

A Magia da Alimentação no Combate às Inflamações 01

Inflamações, Dores e Ganho de Peso: Uma Relação complexa 04
A Inflamação como um Mecanismo Defensivo 04
Inflamação Aguda vs. Inflamação Crônica 04
Inflamação Crônica e Dor 04
Inflamação e Ganho de Peso 05
Alimentação e Inflamação 05

Capítulo 1 - Entendendo as inflamações 06

O que é Inflamação 07
O Início da Inflamação 07
Os Sinais Clássicos da Inflamação 07
As duas caras da Inflamação 08
Como a inflamação afeta o seu corpo 09

Capítulo 2 - Relação entre inflamação, dores e sobrepeso 11

Como as inflamações podem levar a dores crônicas 12
Como a Inflamação Leva à Dores Crônicas? 12
Então, O Que Podemos Fazer? 13
O papel da inflamação na obesidade 13
Como a Inflamação Está Conectada à Obesidade? 14
Então, Como Podemos Combater a Inflamação e Auxiliar na Luta Contra a Obesidade? 15

Capítulo 3 - Alimentos anti-inflamatórios 16

Lista de Alimentos que combatem a inflamação 17
Receitas simples e deliciosas 19

Capítulo 4 - Alimentos inflamatórios 22

Os Alimentos que mais Promovem a Inflamação são: 23

Capítulo 5 - Estratégias nutricionais 27

Vencendo a Inflamação com Mudanças Simples no seu Dia a Dia 28
1 - Seu Melhor Aliado! 28
2 - 5 Pilares para ter mais saúde e uma melhor qualidade de vida: 29
3 - Mexa-se e sinta-se bem! 29
4 - Dicas Super fáceis para controlar o seu peso e ter uma Vida mais Leve e Saudável: 30
5 - Durma bem e cuide-se! 31
6 - Diga "não" ao cigarro e sim à vida! 31
7 - Equilibre o consumo de álcool e cuide da sua saúde! 32
8 - Por que Beber Água é Importante no Combate à Inflamação 32
Por que a água é importante? 32
Quanta água devo beber? 33
O que a ciência diz? 33

Capítulo 6 - Suplementos recomendados e seus benefícios 34

1 - Suplemento para combater a inflamação: CucurmaAlivium: 35
2 - Suplemento focado na saúde do intestino: Nutri Ativo 37
3 - Suplemento que ajuda a eliminar a toxinas do seu corpo: Super Chlorella com MSM 39

introdução 41

Orientações gerais para as próximas 4 semana: 43
Você vai precisar dos seguintes alimentos para este protocolo: 44

PROTOCOLO
DESINFLAME

A Magia da Alimentação no Combate às Inflamações

Você já se pegou acordando com aquela sensação de inchaço, como se o corpo estivesse em um eterno modo "pesado"? Ou talvez tenha vivenciado dias em que simplesmente não consegue entender de onde vêm aquelas dores que parecem espalhadas pelo corpo? Se sim, quero que saiba: você não está sozinho(a) e eu posso imaginar o que está sentindo.

No mundo agitado de hoje, com uma rotina que muitas vezes parece não ter fim, é comum nos descuidarmos daquilo que é fundamental para o nosso bem-estar: a alimentação e os hábitos saudáveis. Esses dois pilares, embora muitas vezes esquecidos no meio do caos do dia a dia, têm um poder mágico de transformar nosso corpo, principalmente quando o assunto é inflamação.

Mas comer apenas comida saudável não é garantia de que você vai acabar com a inflamação, emagrecer ou melhorar a sua saúde.

Qualquer um desses objetivos requer mais do que só comer comida saudável, é fundamental colocar em prática o que eu chamo dos 5 pilares para ter saúde e bem estar.

Esses pilares são:

1 - Detoxificação do corpo
2 - Escolha CORRETA dos alimentos
3 - Preparo CORRETO dos alimentos
4 - Combinação dos alimentos
5 - Funcionalidade do Intestino e digestão

E quando o assunto é inflamação, colocar esses 5 pilares em prática é a sua maior garantia para acabar com a inflamação crônica e se ver longe de dores e todos os efeitos da inflamação, que você vai conhecer melhor aqui nesse livro.

A inflamação é uma resposta natural do nosso corpo a lesões ou invasores, como bactérias e vírus. Ela é, em sua essência, uma defesa. Mas sabe aquela velha história de que tudo em excesso faz mal? Pois é, quando a inflamação se torna crônica e constante, ela deixa de ser uma aliada para se tornar uma inimiga silenciosa.

Agora, imagine que todos os dias você começa a alimentar essa inimiga, sem perceber, com pequenas escolhas. Uma refeição com escolhas erradas aqui, um preparo dos alimentos errado ali, uma noite mal dormida, um estresse contínuo, uma má saúde do seu intestino... Cada um desses fatores, isoladamente, pode parecer inofensivo. No entanto, somados, são como combustível para o fogo da inflamação crônica.

Eu sei, eu sei... A vida moderna traz desafios. Todos nós temos responsabilidades, contas a pagar, família para cuidar, e, muitas vezes, cuidar de si mesmo acaba ficando em segundo plano. Quem nunca trocou uma refeição balanceada por um fast food porque estava com pressa ou optou por pular o exercício da manhã para dormir mais um pouco?

A empatia que sinto por essas escolhas é real, porque todos nós já estivemos lá. Mas o que talvez você não saiba é o quão perigoso pode ser negligenciar essa inflamação crescente no seu corpo.

Ela não só provoca dores e desconforto, mas também pode ser a raiz de diversas doenças crônicas, como diabetes, problemas cardíacos e até alguns tipos de câncer.

Então, como fazemos para equilibrar esse caos que parece estar ao nosso redor e também dentro de nós? A resposta, você vai encontrar aqui neste livro.

A alimentação é o nosso combustível diário, e, quando bem escolhida, preparada de forma adequada, combinada de forma correta e junto a isso você unir bons cuidados com a saúde do seu intestino...Pode ter certeza que você estará munido(a) para reduzir muitos as inflamações, energizar seu corpo e te manter saudável.

Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e legumes coloridos, óleos saudáveis e grãos integrais, são verdadeiros heróis no combate à inflamação, mas precisam ser preparados da forma correta e combinados no seu prato.

Por outro lado, alimentos processados, ricos em açúcares e gorduras ruins, são os vilões que, mesmo sendo deliciosos, contribuem para o aumento da inflamação.

Mas, além da alimentação, os hábitos saudáveis também desempenham um papel crucial.

Um bom sono, a se movimentar e técnicas de relaxamento para reduzir o estresse vão contribuir muito para reduzir a inflamação.

Entendo que, em meio às adversidades, adotar essas práticas pode parecer um desafio. Mas, pense bem: o que é mais desafiador? Mudar alguns hábitos hoje ou enfrentar consequências severas de um corpo constantemente inflamado no futuro?

Se você sente que está em um caminho que não é saudável, quero que saiba que nunca é tarde para começar. Cada pequena escolha saudável que você faz hoje é um passo em direção a um futuro com mais qualidade de vida, mais saudável e muito mais feliz.

E, acredite, seu corpo agradecerá por cada boa escolha que você fizer.

Portanto, em meio ao caos e às pressões da vida moderna, convido você a fazer uma pausa, a se conectar consigo mesmo e a refletir sobre suas escolhas. A alimentação e os hábitos saudáveis não são apenas modismos passageiros, mas sim a chave para um futuro sem dores, inflamações e, principalmente, cheio de saúde e bem-estar. Porque, no fim das contas, cuidar de si mesmo é o maior ato de amor que podemos oferecer.

O meu grande objetivo com esse livro é ver você livre das dores, excesso de peso e possíveis doenças causadas pelo excesso de inflamações no corpo.

Por isso eu criei esse livro para trazer uma grande conscientização de quão importante e relevante é o controle da inflamação para sua saúde, mas é importante que você leia esse livro por completo, e não foque apenas na parte prática que o acompanha.

Saber o porquê de cada ação prática é fundamental para mudar seus hábitos por completo e não por apenas alguns dias, e criar novos hábitos, mais saudáveis é o que vai garantir um futuro melhor e sem inflamações crônicas.

Está tudo bem correr para a parte prática desse livro, mas não deixe de ler e praticar as primeiras páginas desse livro também...Eu te garanto que vai fazer toda a diferença.

Inflamações, Dores e Ganho de Peso: Uma Relação complexa.

O corpo humano é uma maravilha de engenharia, com sistemas interconectados que trabalham juntos para manter nossa saúde e bem-estar.

Um desses sistemas é o sistema imunológico, cuja função é nos proteger contra ameaças externas, como infecções.

Uma das maneiras pelas quais o sistema imunológico faz isso é através do processo de inflamação. No entanto, quando essa inflamação se torna crônica, pode levar a diversos problemas de saúde, incluindo dores e ganho de peso.

A Inflamação como um Mecanismo Defensivo

A inflamação é uma resposta natural e benéfica a lesões, vírus e bactérias. Pense nela como o alarme do corpo. Se você cortar o dedo ou tiver uma infecção, o sistema imunológico entra em ação, enviando células de defesa ao local. Essa resposta é acompanhada por sinais clássicos de inflamação: calor, vermelhidão, inchaço e dor.

Inflamação Aguda vs. Inflamação Crônica

Enquanto a inflamação aguda é uma resposta de curto prazo a uma lesão ou infecção, a inflamação crônica é prolongada, podendo durar meses ou até anos. Esta última pode surgir devido a uma série de fatores: estresse crônico, exposição a toxinas, alergias, má alimentação, geralmente rica em alimentos processados e gorduras saturadas, sedentarismo, entre outros.

Inflamação Crônica e Dor

A inflamação crônica pode afetar quase todos os tecidos e órgãos do corpo. No caso das articulações, por exemplo, a inflamação prolongada pode causar danos aos tecidos, levando a condições como artrite.

Além disso, substâncias químicas inflamatórias chamadas citocinas são liberadas, o que pode sensibilizar os nervos e causar dor. Com o tempo, essa dor pode se tornar crônica e afetar significativamente a qualidade de vida.

Inflamação e Ganho de Peso

A relação entre inflamação e ganho de peso é direta, ou seja, quanto mais inflamação maior chance de ganhar peso e quanto mais peso mais inflamado o corpo se encontra.

O tecido adiposo, ou melhor dizendo a gordura que se acumula no corpo, pode produzir e liberar citocinas inflamatórias, levando a um estado inflamatório crônico.

E à medida que uma pessoa ganha mais peso, especialmente na forma de gordura visceral, que é a gordura que envolve os órgãos internos, mais dessas citocinas são produzidas, agravando mais e mais a situação.

Além disso, a inflamação crônica pode interferir diretamente no funcionamento do seu metabolismo. Ela pode reduzir a sensibilidade à insulina, que é um hormônio crucial para a regulação do açúcar no sangue.

Isso pode levar ao desenvolvimento da resistência à insulina, que é o primeiro estágio antes de virar uma pré-diabetes e posteriormente a diabetes tipo 2.

Com a resistência à insulina, o corpo precisa produzir mais insulina para obter o mesmo efeito e altos níveis de insulina podem promover o armazenamento de gordura, contribuindo para o desenvolvimento de gordura no fígado e ganho de peso.

Alimentação e Inflamação

A sua alimentação desempenha um papel fundamental na regulação da inflamação.

Alimentos ricos em açúcares, gorduras saturadas e trans, bem como a falta de fibras, podem promover a inflamação.

Por outro lado, uma alimentação rica em vegetais, frutas, grãos integrais e fontes saudáveis de proteína pode ter um efeito anti-inflamatório.

A inflamação crônica é uma condição que poucas pessoas se importam até começarem a sentir dores ou desenvolver problemas sérios de saúde como diabetes e câncer.

Mas o nosso corpo emite sinais muito antes disso acontecer, como algumas dores, ganho de peso, resistência à insulina, acúmulo de gordura no fígado, entre outros.

Todos esses problemas de saúde são precursores de grandes problemas de saúde que podem impactar diretamente na nossa saúde e até mesmo levar à morte.

Reconhecer a relação entre inflamação, dor e ganho de peso é o primeiro passo para tomar medidas preventivas e manter a saúde em equilíbrio. Ao adotar um estilo de vida saudável e uma alimentação equilibrada, podemos reduzir muito a inflamação e melhorar nossa qualidade de vida.

Por isso que a partir de agora eu quero que você entenda a fundo como é importante acabar com a inflamação do seu corpo antes de desenvolver grandes problemas de saúde.

E aqui neste livro você vai ver que pode fazer isso de forma prazerosa e sem grandes restrições. Aproveite cada página, o seu corpo e a sua saúde vai te agradecer depois.

CAPÍTULO 1

ENTENDENDO AS INFLAMAÇÕES

O que é Inflamação

Para entender a inflamação em seu cerne, vamos começar com uma analogia: imagine um bairro tranquilo e pacífico onde todos vivem em harmonia. Um dia, um grupo de vândalos entra no bairro, causando tumulto e destruição.

Imediatamente, a vizinhança se mobiliza para proteger suas casas e expulsar os intrusos.

Esse processo de proteção e recuperação é semelhante à inflamação em nosso corpo. Ela é a maneira do corpo responder a lesões, infecções ou outras ameaças, mobilizando-se para reparar danos e restabelecer a ordem.

O Início da Inflamação

No contexto do nosso corpo, a "invasão" pode ser um corte, uma queimadura, a presença de um vírus ou uma bactéria, ou até mesmo toxinas que se acumulam no nosso corpo.

Quando nosso corpo detecta esse tipo de ameaça, ele soa um alarme em forma de inflamação. Esta é uma resposta imediata e complexa que envolve uma série de mecanismos biológicos.

Os Sinais Clássicos da Inflamação

Quando pensamos em inflamação, vários sintomas podem vir à mente: calor, vermelhidão, inchaço e dor. Mas você sabe o que exatamente causa esses sintomas?

Se a sua resposta foi não, deixa eu te explicar como esses sinais da inflamação são criados:

Calor e vermelhidão: Estes são causados pelo aumento do fluxo sanguíneo na área afetada. Imagine o tráfego aumentando em uma rua principal do bairro quando todos estão tentando proteger suas casas. No corpo, o "tráfego" aumenta para trazer mais nutrientes e células imunológicas para a área, resultando em calor e vermelhidão.

Inchaço: O inchaço, ou edema, ocorre quando há um acúmulo de fluido na área. Imagine que, para proteger as casas, os moradores trouxessem baldes de água, mas alguns deles derramassem no chão, causando poças. No corpo, o fluido extra ajuda a transportar substâncias vitais, mas também pode causar inchaço.

Dor: A dor é um sinal de que algo não está bem. No nosso bairro, seria como o barulho e o alvoroço causados pelos vândalos e pelos esforços para detê-los. No corpo, substâncias químicas são liberadas na área afetada, sensibilizando as terminações nervosas e causando dor.

Podemos dizer que as dores causadas pela inflamação são como pedidos de socorro do seu corpo pedindo por ajuda. Naturalmente, a maioria das pessoas só agem quando sentem dor, por isso que se você está sentindo dores é porque seu corpo precisa de ajuda urgente.

As duas caras da Inflamação

Embora possa parecer algo negativo, a inflamação, em sua essência, é realmente benéfica. A inflamação é uma ferramenta vital que nos ajuda a combater infecções e a curar lesões, e sem ela provavelmente morreríamos muito cedo.

No entanto, como em muitos aspectos da vida, o equilíbrio é a chave, mas é importante saber que existem 2 tipos de inflamação:

Inflamação Aguda:
O Primeiro Socorrista do Corpo

A inflamação aguda é a resposta inicial do corpo a um dano ou agressão. É como o alarme de incêndio de um prédio que soa imediatamente após detectar fumaça, mobilizando os moradores e os bombeiros para apagar o fogo.

Ela ajuda o corpo a se recuperar e é um sinal de que nosso sistema imunológico está funcionando corretamente. Ela é muito importante e vital para nossa sobrevivência.

Características e Causas: A inflamação aguda é o tipo de inflamação que acontece logo após uma lesão ou infecção. Geralmente tem início rápido e dura apenas alguns dias. Ela pode ser causada por uma variedade de fatores, incluindo:

- Cortes ou feridas.
- Queimaduras.
- Infecções por bactérias ou vírus.
- Reações a corpos estranhos, como espinhos ou fragmentos de vidro.
- Exposições a substâncias tóxicas.

Sinais Clássicos: Os cinco sinais clássicos da inflamação aguda são: calor, vermelhidão, inchaço, dor e perda de função. Por exemplo, se você cortar o dedo, a área pode ficar quente, vermelha, inchada e dolorida, e pode ser difícil mover o dedo normalmente.

Mecanismo de Ação: Quando ocorre uma lesão, as células locais liberam substâncias químicas que expandem os vasos sanguíneos, permitindo que mais sangue flua para a área afetada. Isso traz células do sistema imunológico, nutrientes e hormônios necessários para iniciar o processo de cura. A dor e o inchaço são mecanismos de defesa: a dor nos avisa para protegermos a área lesionada, enquanto o inchaço (causado pelo acúmulo de fluido) ajuda a isolar e proteger a área.

Inflamação Crônica:
O Alarme Silencioso que Não Desliga

Se a inflamação aguda é como um alarme de incêndio, a inflamação crônica é como um alarme que continua tocando muito depois do fogo ter sido extinto. Em vez de proteger o corpo, essa resposta prolongada pode acabar causando mais danos. Aqui, a inflamação torna-se um problema.

E esse tipo de inflamação pode contribuir para várias doenças, como diabetes, doenças cardíacas e até mesmo câncer.

Características e Causas: A inflamação crônica pode persistir por meses ou até anos. Suas causas variam, mas muitas vezes envolvem:

- Doenças autoimunes, onde o corpo ataca erroneamente suas próprias células.
- Exposição prolongada a irritantes, como poluentes industriais e acúmulo de toxinas
- Estilos de vida não saudáveis, como alimentação rica em alimentos processados ou sedentarismo.
- Infecções persistentes.

Sinais silenciosos: Diferentemente da inflamação aguda, a crônica nem sempre tem sintomas óbvios. Em vez de causar dor ou inchaço visível, pode se manifestar como fadiga, febre baixa, dor abdominal, ganho de peso, glicemia alterada, acúmulo de gordura no fígado ou dores nas articulações. Por serem sutis, esses sintomas são frequentemente ignorados ou atribuídos a outras causas.

Mecanismo de Ação e Consequências: Quando a inflamação se torna crônica, as células do sistema imunológico podem começar a atacar tecidos saudáveis, como se estivessem confundindo os tecidos saudáveis com invasores nocivos. Isso pode levar a danos em órgãos e tecidos e resultar em doenças como artrite, doenças cardíacas e diabetes.

Embora a inflamação aguda e crônica sejam respostas do mesmo sistema imunológico, elas têm propósitos, causas e resultados muito diferentes.

A inflamação aguda é uma resposta essencial e protetora, enquanto a inflamação crônica, quando não controlada, pode levar a problemas de saúde de longo prazo.

Imaginando nossa analogia do alarme de incêndio: enquanto a inflamação aguda é o alarme que nos protege de perigos imediatos, a inflamação crônica é o alarme que, ao tocar constantemente, pode acabar causando mais estresse e danos ao edifício. Conhecer a diferença entre as duas é fundamental para entender e cuidar de nossa saúde de maneira eficaz.

Como a inflamação afeta o seu corpo

A inflamação, como já discutimos, é uma resposta imunológica que pode ser benéfica a curto prazo, mas prejudicial a longo prazo. Mas como, exatamente, essa inflamação impacta nosso corpo? Para compreender totalmente, vamos mergulhar nos diferentes sistemas e funções do corpo e descobrir como a inflamação pode afetá-los.

1. Sistema Cardiovascular: A inflamação crônica tem sido associada a doenças cardíacas, um dos maiores problemas de saúde do mundo. Quando há inflamação, o corpo produz substâncias químicas que podem causar danos às artérias. Esses danos podem levar à formação de placas ateroscleróticas, ou seja depósitos gordurosos que se acumulam nas paredes arteriais, restringindo o fluxo sanguíneo.

Imagine uma estrada onde, devido a um acidente, ocorre um acúmulo de carros. Isso é semelhante ao acúmulo de placas nas artérias. Se uma dessas placas se rompe, pode causar um coágulo sanguíneo, levando a eventos como ataque cardíaco ou derrame.

2. Sistema Respiratório: O sistema respiratório é vital para a oxigenação do corpo. A inflamação neste sistema, como na asma ou bronquite, resulta em vias aéreas inflamadas e estreitadas, dificultando a respiração.

É como se você respirasse por um canudo e alguém apertasse esse canudo no meio, tornando mais difícil a passagem do ar. É assim que se sente uma pessoa com asma durante uma crise, devido à inflamação das vias aéreas.

3. Sistema Digestivo: Condições inflamatórias, como a doença de Crohn ou colite ulcerativa, causam inflamação no trato digestivo. Isso pode resultar em diarreia, dor abdominal, perda de peso não saudável e perda de nutrientes, o que pode levar a uma baixa produção hormonal.

4. Sistema Musculoesquelético: A inflamação nas articulações e músculos pode resultar em condições como artrite reumatoide ou lúpus. Isso causa dor, inchaço e limitação dos movimentos.

5. Sistema Nervoso: A inflamação pode afetar o cérebro e os nervos, levando a sintomas como fadiga, depressão ou até mesmo doenças neurodegenerativas como o Alzheimer e Parkinson.

Imagine um computador com vírus ou um software defeituoso, o desempenho do computador vai diminuir. De maneira semelhante, a inflamação no cérebro pode prejudicar sua função.

6. Sistema Imunológico: Em um cenário ideal, o sistema imunológico defende o seu corpo contra invasores. No entanto, a inflamação crônica pode fazer com que ele ataque tecidos saudáveis, levando a doenças autoimunes.

Imagine um cão de guarda que, em vez de proteger a casa, começa a atacar os próprios moradores. De maneira semelhante, um sistema imunológico inflamado pode atacar o próprio corpo.

7. Sistema Endócrino: A inflamação pode interferir na produção e função de hormônios, como a insulina, levando a condições como diabetes tipo 2.

Pense nos hormônios como mensageiros. Se houver um problema no centro de mensagens (como a inflamação), a entrega dessas mensagens será afetada, causando desequilíbrios.

Esses são apenas alguns dos problemas que podem ser causados pelo excesso de inflamação no corpo. A inflamação, quando não controlada, não afeta apenas uma parte do corpo, mas tem o potencial de impactar quase todos os sistemas. Reconhecer esses efeitos é o primeiro passo para tomar medidas que protejam a saúde a longo prazo.

CAPÍTULO 2

RELAÇÃO ENTRE INFLAMAÇÃO, DORES E SOBREPESO

Como as inflamações podem levar a dores crônicas

Para começarmos a compreender como a inflamação pode levar à dor crônica, vamos imaginar nosso corpo como uma cidade.

Em uma cidade, há sempre algo acontecendo: carros se movimentando, pessoas conversando, edifícios sendo construídos e eventos sendo realizados. Agora, suponha que, por algum motivo, um festival não possa terminar e comece a perturbar os moradores diariamente.

O festival tornou-se um problema crônico. Da mesma forma, a inflamação pode começar como uma reação normal do corpo, mas se não for resolvida, pode tornar-se crônica e levar a dores contínuas.

Como a Inflamação Leva à Dores Crônicas?

Liberando substâncias químicas: Durante a inflamação, o corpo libera substâncias químicas que, embora sejam úteis para combater infecções, podem irritar os tecidos e causar dor. É como se a equipe de reparos da cidade estivesse usando ferramentas muito barulhentas a toda hora, perturbando os moradores.

Pressão em Estruturas Sensíveis: O inchaço, uma característica comum da inflamação, pode pressionar nervos ou outras estruturas. Imagine que o festival da cidade tenha tantas barracas que começa a bloquear a entrada de sua casa. Da mesma forma, o inchaço pode pressionar e irritar áreas sensíveis, causando dor.

Danos Contínuos: Inflamação crônica pode continuar a causar danos mesmo na ausência de uma lesão original. É como se a equipe de reparos da cidade, em sua zelosa tentativa de consertar uma estrada, a danificasse ainda mais.

Sensibilização: Com o tempo, áreas constantemente inflamadas podem se tornar mais sensíveis à dor. É como se os moradores da cidade estivessem tão cansados do barulho constante que até mesmo um pequeno som os irritasse.

Exemplos reais de Dores Crônicas de Origem Inflamatória:

Artrite Reumatoide: Nesta condição, a inflamação crônica ataca as articulações. Imagine que as pontes da cidade (nossas articulações) estejam constantemente sob reparo, causando congestionamentos e frustração. Da mesma forma, essa inflamação contínua nas articulações causa dor, inchaço e, eventualmente, pode levar à destruição da articulação.

Fibromialgia: Embora a causa exata seja desconhecida, acredita-se que inflamações sutis possam desempenhar um papel na fibromialgia. É como se pequenos festivais estivessem acontecendo em diferentes partes da cidade simultaneamente, levando a uma sensação geral de desconforto.

Dor nas Costas Crônica: Às vezes, inflamações nas costas podem não ser completamente resolvidas, levando a uma dor contínua. Imagine se a principal rodovia da cidade estivesse constantemente em obras. Isso perturbaria a movimentação de todos, certo? Assim é a dor nas costas crônica para muitas pessoas.

Então, O Que Podemos Fazer?

Identificar e tratar a causa subjacente da inflamação é crucial. Se na nossa cidade, descobríssemos que o festival interminável é devido a um erro no calendário, corrigiríamos o erro em vez de apenas pedir aos moradores que usassem protetores de ouvido, certo?

Da mesma forma, no corpo, em vez de apenas tratar a dor, é essencial identificar a causa da inflamação. Isso geralmente envolve mudanças na alimentação, alteração no uso de medicamentos, fisioterapia ou até mesmo mudanças no estilo de vida.

A inflamação é uma parte crucial da resposta de cura do corpo, mas quando se torna crônica, pode levar a dores contínuas que afetam profundamente a qualidade de vida.

Compreender essa conexão é o primeiro passo para buscar tratamentos eficazes e recuperar a sensação de bem-estar. Como os moradores de nossa cidade imaginária, todos merecemos viver em um lugar tranquilo e sem perturbações.

Por isso o ponto de partida é identificar as CAUSAS da inflamação do seu corpo e agir para resolve-las ao invés de focar em resolver apenas a dor, que é uma consequência da CAUSA.

O papel da inflamação na obesidade

Quando pensamos em obesidade, muitas vezes imaginamos excesso de calorias, falta de atividade física e talvez genes desfavoráveis. Entretanto, há outro fator que desempenha um papel significativo na obesidade: a inflamação.

Para entender relações complexas como essas eu gosto sempre de usar analogias para deixar tudo mais claro e fácil de entender.

Sendo assim, vamos imaginar que o seu corpo é um jardim.

Nesse jardim, algumas plantas representam os tecidos saudáveis, enquanto as ervas daninhas representam inflamações. Se o jardim estiver cheio de ervas daninhas, será difícil para as plantas crescerem e florescerem corretamente. Da mesma forma, um corpo com inflamação crônica pode ter dificuldade em manter funções do corpo saudáveis e consequentemente vai ser muito mais difícil manter um peso saudável.

Como a Inflamação Está Conectada à Obesidade?

Tecido Adiposo Ativo: O tecido adiposo, ou gordura, não é apenas um local de armazenamento de energia. Ele também atua como um órgão endócrino, produzindo substâncias chamadas adipocinas. Em pessoas obesas, o tecido adiposo pode produzir adipocinas pró-inflamatórias. Imagine que em nosso jardim, certas plantas (o tecido adiposo) começassem a liberar sementes de ervas daninhas (adipocinas pró-inflamatórias), levando a um crescimento excessivo destas ervas.

Ou seja quanto mais inflamado o seu corpo fica, mais difícil é de sair dessa condição de inflamação sem fazer nada, mais peso você ganha, mas dores você sente e pior fica a sua qualidade de vida, o que torna um ciclo de inflamação sem fim.

Resistência à Insulina: Inflamação crônica pode tornar o corpo menos sensível à insulina, que é um hormônio crucial na regulação do açúcar no sangue. Isso pode levar à resistência à insulina, que é um precursor da diabetes tipo 2.

Na nossa analogia do jardim é como se as ervas daninhas em nosso jardim estivessem impedindo que as plantas tivessem acesso à água, tornando as plantas sedentas e doentes.

A insulina é responsável por levar a glicose do nosso sangue para dentro das células para que elas sejam transformadas em energia, mas quando você está em um estado de resistência à insulina é como se a insulina não conseguisse carregar a glicose para dentro das células, forçando o pâncreas a produzir mais insulina e isso começa a gerar um acúmulo de glicose e insulina no sangue.

A longo prazo esse excesso como a ser estocado na forma de gordura no corpo e posteriormente pode causar vários problemas de saúde como diabetes tipo 2.

Desequilíbrio na Regulação do Apetite: O cérebro regula o apetite através de um equilíbrio delicado de hormônios e neurotransmissores. A Inflamação pode interferir nesta regulação, levando ao aumento do apetite e à ingestão excessiva de alimentos.

E esse desequilíbrio hormonal combinado com a resistência à insulina pode ser uma bomba relógio de problemas de saúde.

Segue abaixo alguns exemplos reais de Como a Inflamação Pode Promover a Obesidade:

Alimentos Processados: Alimentos ricos em açúcares, gorduras trans e aditivos podem promover inflamação. Geralmente além desses compostos citados, os alimentos processados são cheios de conservantes e ingredientes industrializados, o que para o nosso organismo é um corpo estranho, ou melhor dizendo uma toxina. E o acúmulo de toxinas gera inflamação.

Estresse Crônico: O estresse prolongado pode levar à produção excessiva de cortisol, um hormônio que pode promover o armazenamento de gordura e gerar inflamação. Além disso o estresse é um dos principais gatilhos para a disbiose intestinal, o que prejudica a absorção de nutrientes e deixa a porta aberta para a absorção de mais toxinas, aumentando assim a inflamação do corpo.

Sono Inadequado: Dormir pouco pode resultar em alterações hormonais que incentivam o apetite, geram estresse e aumentam a inflamação.

Então, Como Podemos Combater a Inflamação e Auxiliar na Luta Contra a Obesidade?

Alimentação Equilibrada: Consumir alimentos naturais e ricos em nutrientes pode ajudar a combater a inflamação. Não significa que nunca mais você vai poder comer algo industrializado, ou processado, mas esse tipo de alimento não deve prevalecer no seu dia a dia. Eles podem fazer parte da sua alimentação, mas como uma exceção e não rotina.

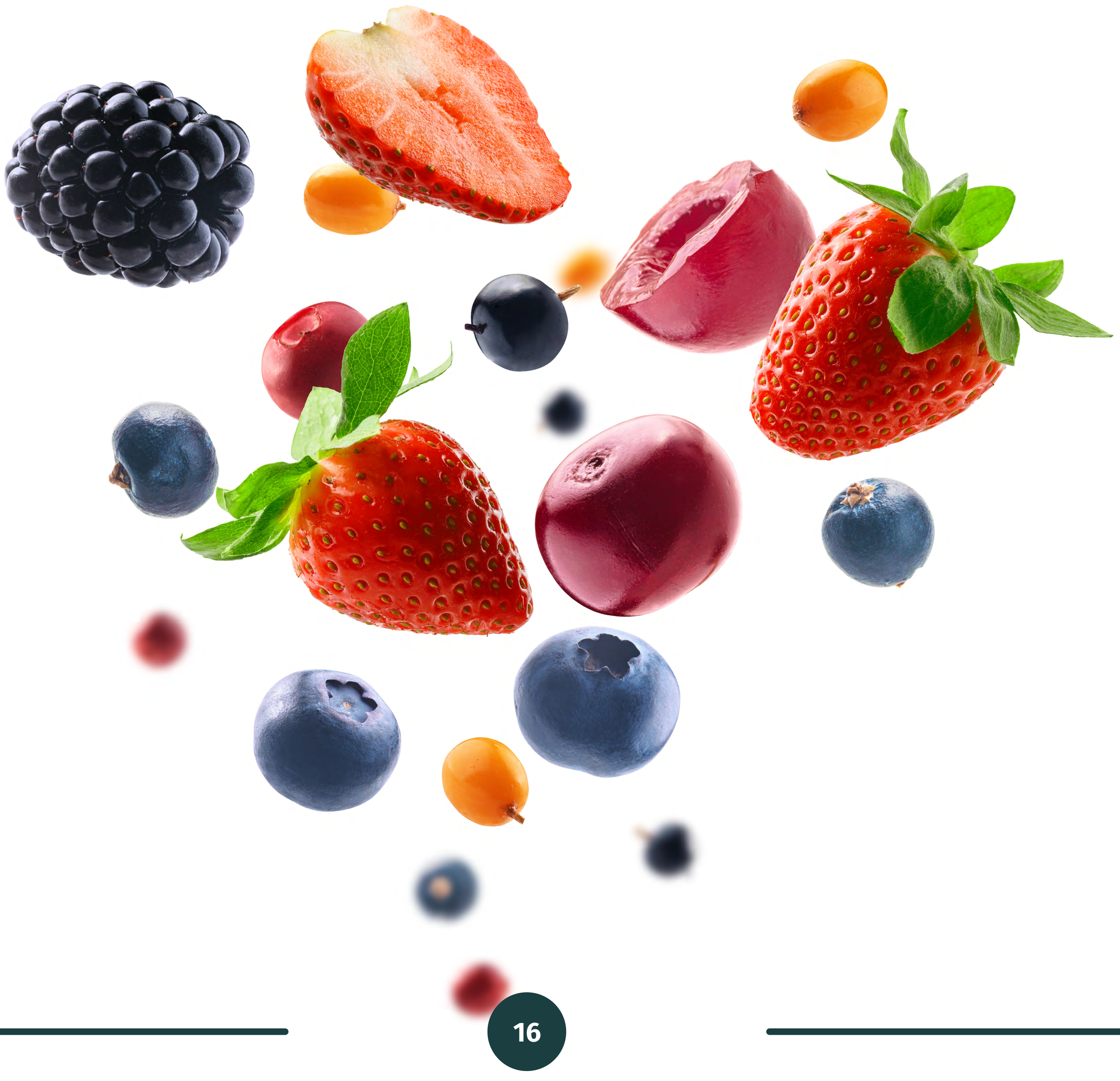
Atividade Física: O exercício regular pode reduzir a inflamação e melhorar a sensibilidade à insulina. Você não precisa ser um atleta para isso, basta se movimentar mais, andar, caminhar, brincar com os filhos e netos, subir escadas, fazer algo que goste e que sinta prazer.

Gerenciamento do Estresse: Práticas como meditação, yoga e passar tempo na natureza podem ajudar a reduzir o estresse e consequentemente reduzir a inflamação associada.

A inflamação desempenha um papel significativo na obesidade, influenciando o modo como nosso corpo regula o apetite, processa o açúcar e armazena gordura. Ao reconhecer e abordar essa conexão, podemos tomar medidas proativas para cuidar de nosso "jardim interno", promovendo saúde e bem-estar a longo prazo.

CAPÍTULO 3

ALIMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS



Lista de Alimentos que combatem a inflamação

Alguns alimentos são superpoderosos quando o assunto é combater inflamações. Gengibre, cebola, cúrcuma (também chamada de açafrão-da-terra) e frutas como morangos e framboesas estão nessa lista.

Agora, é bom lembrar que a capacidade anti-inflamatória desses alimentos pode variar. Tudo depende de como eles são cultivados e guardados.

O ideal é seguir uma alimentação equilibrada e saudável. E adivinha? A alimentação que faz bem para o coração e ajuda a controlar o peso também combate as inflamações.

Segue abaixo uma lista completa das vitaminas, nutrientes e compostos que mais auxiliam no combate à inflamação, assim como os alimentos onde os encontramos em maior quantidade biodisponíveis:

1. Ácidos Graxos Ômega-3: Encontrados em peixes gordurosos (como salmão e sardinha, Atum, Arenque, cavalinha), nozes, linhaça e chia. Eles são potentes anti-inflamatórios e desempenham um papel fundamental na redução da inflamação sistêmica.

2. Curcumina: O principal composto ativo no açafrão-da-terra (cúrcuma). Tem propriedades anti-inflamatórias potentes e muitos outros benefícios para a saúde.

3. Antioxidantes: Estes compostos ajudam a neutralizar os radicais livres no corpo, que podem causar inflamação. Alguns exemplos incluem vitamina C, vitamina E, flavonoides, carotenoides e polifenóis, que você pode encontrar em alimentos como:

- Mirtilos - Morangos - Framboesas - Amoras
- Goji berries - Acerolas - Açaí - Romã
- Chá verde - Noz-pecã

4. Vitamina D: Desempenha um papel fundamental na regulação da resposta imunológica e tem propriedades anti-inflamatórias. Uma deficiência em vitamina D pode estar associada a um aumento da inflamação. A melhor forma de estimular a produção de Vitamina D é tomando sol, mas você também encontra alimentos ricos em vitamina D, como:

- Peixes gordurosos (como salmão e sardinha, Atum, Arenque, cavalinha)
- Óleo de fígado de bacalhau
- Gema de ovo
- Cogumelos UV-expostos

5. Vitamina K: Esta vitamina ajuda na regulação da resposta inflamatória, especialmente a vitamina K2 encontrada em alimentos fermentados e alguns produtos animais. Alguns alimentos ricos em vitamina K são:

- Couve - Espinafre - Acelga - Brócolis
- Aspargos - Natto - Queijos curados
- Carne Bovina - Carne Suína - Gema do Ovo

6. Polifenóis: Estes são antioxidantes encontrados em alimentos como chás, frutas vermelhas, vinho tinto, azeitonas, cacau, chocolate amargo e muitos outros vegetais e frutas.

7. Capsaicina: Encontrada nas pimentas, tem propriedades analgésicas e anti-inflamatórias. Geralmente quanto mais ardida a pimenta maior a quantidade de capsaicina:

8. Gingerol: O principal composto bioativo encontrado no gengibre, conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias.

9. Quercetina: Um antioxidante encontrado em muitos alimentos, como cebolas, maçãs, alho, uvas vermelhas, chás pretos e folhas verdes. Tem propriedades anti-inflamatórias.

10. Licopeno: Um antioxidante encontrado nos tomates, na melancia, goiaba rosa, mamão e toranja rosa, tem propriedades anti-inflamatórias.

11. Sulforafano: Um composto antioxidante encontrado em vegetais crucíferos, como Brócolis, Couve-de-bruxelas, Couve-flor, Repolho e Rabanete. Eles possui propriedades anti-inflamatórias.

12. Antocianinas: Encontradas em frutas e vegetais de cor vermelha, roxa ou azul, como cerejas, amoras, framboesas vermelhas, uvas roxas, figo roxo e mirtilos. Elas têm propriedades anti-inflamatórias.

13. Ácido Alfa-Linolênico (ALA): Um tipo de ácido graxo ômega-3 encontrado em fontes vegetais, como a linhaça, sementes de abóbora, sementes de chia e nozes.

14. Resveratrol: Encontrado na pele das uvas vermelhas, vinho tinto, cacau, uvas vermelhas, amendoim e cranberries. É um antioxidante com propriedades anti-inflamatórias.

15. Glucosinolatos: Encontrados em vegetais crucíferos, como a couve-de-bruxelas, couve-galega, nabo, rabanete e brócolis são convertidos em compostos anti-inflamatórios no corpo.

16. Bioflavonóides: Encontrados em frutas cítricas, laranjas, limões eles ajudam a aumentar a atividade da vitamina C no corpo e têm propriedades anti-inflamatórias. Também são encontrados nas cerejas e amoras

17. Zinco: Este mineral tem propriedades anti-inflamatórias e é vital para a função imunológica adequada, ele é muito encontrado na carne de frango, nas ostras, nos grãos integrais, lentilhas e brotos de feijão.

18. Selênio: Um mineral antioxidante que pode ajudar a reduzir a inflamação. Muito encontrado na castanha-do-brasil (castanha-do-pará), salmão, atum, sementes de girassol e cogumelos.

É importante lembrar que a biodisponibilidade e a concentração desses nutrientes podem variar dependendo do solo, da forma de cultivo e do processamento, por isso está cada dia mais difícil ter um estilo de vida anti-inflamatório usando apenas a nossa alimentação.

Ao longo deste livro você vai conhecer alguns aliados que vão te ajudar no combate a inflamação fornecendo os nutrientes necessários.

Receitas simples e deliciosas

Smoothie Antioxidante de Mirtilo e Espinafre

Ingredientes:
- 1 xícara de mirtilos (antioxidantes)
- 1 xícara de espinafre (Vitamina K, antioxidantes)
- 1 colher de sopa de sementes de chia (Ômega-3)
- 1 colher de chá de gengibre ralado (gingerol)
- 1 xícara de leite de amêndoas sem açúcar

Modo de preparo:
Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência lisa e sirva imediatamente.

Salada de Salmão Grelhado com Molho de Gengibre e Açafrão

Ingredientes:
- 1 filé de salmão (Ômega-3)
- 2 xícaras de espinafre (Vitamina K)
- 1 colher de chá de gengibre ralado (gingerol)
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra em pó (curcumina)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (polifenóis)
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:
1. Grelhe o salmão em uma frigideira até que esteja completamente cozido.
2. Em uma tigela, misture o gengibre ralado, açafrão-da-terra, azeite de oliva, suco de limão, sal e pimenta para fazer o molho.
3. Em um prato, coloque o espinafre e coloque o salmão grelhado por cima.
4. Regue com o molho e sirva.

PROTOCOLO DESINFLAME

Creme de Brócolis com Coco

Ingredientes:

- 2 xícaras de brócolis (sulforafano)
- 1 lata de leite de coco
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (polifenóis)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 dente de alho picado (quercetina)

Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho até que fique dourado.
2. Adicione o brócolis e cozinhe por alguns minutos.
3. Adicione o leite de coco, sal e pimenta e cozinhe até que o brócolis esteja macio.
4. Use um liquidificador de imersão ou um liquidificador regular para purificar a sopa até ficar lisa.
5. Ajuste o tempero conforme necessário e sirva quente.

Espetinhos de Salmão com Molho de Gengibre e Manga

Ingredientes:

- 300g de salmão fresco cortado em cubos (Ômega-3)
- 1 manga madura, cortada em cubos
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado (gingerol)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (polifenóis)
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Palitos de espetinho

Molho de Gengibre e Manga:

- 1/2 manga madura
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Suco de meio limão
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture os cubos de salmão com o azeite, gengibre ralado, suco de limão, sal e pimenta. Deixe marinar por pelo menos 30 minutos na geladeira.

2. Enquanto o salmão está marinando, prepare o molho: No liquidificador ou processador de alimentos, combine a manga, o gengibre, o azeite, o suco de limão e o sal. Bata até obter um molho liso.

3. Após o tempo de marinada, monte os espetinhos alternando entre um cubo de salmão e um cubo de manga.

4. Grelhe os espetinhos em uma frigideira quente ou churrasqueira até que o salmão esteja completamente cozido e dourado.
5. Sirva os espetinhos quentes com o molho de gengibre e manga.

Morangos Recheados com Chocolate Amargo e Nozes

Ingredientes:
- 10 morangos (antioxidantes)
- 50g de chocolate amargo sem açúcar (antioxidantes, polifenóis)
- 1/4 xícara de nozes picadas (Ômega-3)

Modo de preparo:
1. Lave os morangos e remova o núcleo, criando uma pequena cavidade.
2. Derreta o chocolate amargo em banho-maria.
3. Misture as nozes picadas com o chocolate derretido.
4. Com uma colher pequena ou saco de confeitar, preencha as cavidades dos morangos com a mistura de chocolate e nozes.
5. Coloque na geladeira por cerca de 30 minutos ou até que o chocolate esteja firme.

CAPÍTULO 4

ALIMENTOS INFLAMATÓRIOS

Quando a inflamação se torna crônica, essa inflamação pode levar a várias doenças, que estão cada vez mais comuns hoje em dia, doenças cardíacas, gordura no fígado, diabetes tipo 2, obesidade e até mesmo o câncer.

A alimentação desempenha um papel crucial na regulação da inflamação no corpo.
Enquanto alguns alimentos têm propriedades anti-inflamatórias poderosas, como você pode ver no capítulo anterior, outros podem realmente contribuir para a inflamação crônica.

Neste capítulo, vamos explorar os alimentos que são notórios por seus efeitos inflamatórios, e que você deve reduzir ao máximo se quer ter uma vida mais saudável.

Os Alimentos que mais Promovem a Inflamação são:

1. Açúcares refinados: Presentes em doces, refrigerantes e muitos produtos processados.

O consumo excessivo de açúcares refinados pode levar ao aumento dos níveis de insulina e à resistência à insulina. Isso resulta na formação de AGEs (produtos finais de glicação avançada), que são conhecidos por aumentar a inflamação no corpo. Segundo um estudo publicado no Journal of Endocrinology and Metabolism, AGEs podem ativar vias inflamatórias, desencadeando a liberação de citocinas pró-inflamatórias.

Estes açúcares também podem afetar negativamente a microbiota intestinal, levando a um desequilíbrio que promove a inflamação.

Problemas de saúde diretamente associados:
Diabetes tipo 2, obesidade, doenças cardíacas e síndrome metabólica.

2. Óleos vegetais refinados: Óleos como óleo de milho, óleo de soja e óleo de girassol

Os óleos vegetais refinados, como milho e soja, são ricos em ácidos graxos ômega-6. Embora essenciais para o corpo, quando consumidos em excesso e desequilíbrio com o ômega-3, podem promover a inflamação. Um estudo no Journal of Nutrition & Intermediary Metabolism demonstrou que o equilíbrio desproporcional entre ômega-6 e ômega-3 pode estimular processos inflamatórios.

Problemas de saúde associados: Doenças cardiovasculares, artrite e inflamação crônica.

3. Gorduras trans: Encontradas em alguns produtos de panificação, snacks processados e margarinas, têm sido associadas a inflamação, doença cardíaca e resistência à insulina.

As gorduras trans são conhecidas por aumentar o LDL (colesterol "ruim") e diminuir o HDL (colesterol "bom"). Isso pode levar à formação de placas nas artérias, resultando em inflamação. Segundo a American Heart Association, essa alteração no perfil lipídico pode levar à inflamação das artérias, um precursor conhecido da aterosclerose.

Problemas de saúde associados: Doença cardíaca, resistência à insulina e aumento do risco de AVC.

4. Embutidos: Especialmente carnes processadas como salsichas e bacon, contêm compostos que podem causar inflamação.

Além de conter gorduras saturadas, que podem contribuir para a inflamação, carnes processadas também contêm compostos químicos, como nitritos e aminas heterocíclicas, que têm propriedades inflamatórias.

De acordo com o World Cancer Research Fund, a carne processada foi classificada como carcinogênica, em parte devido à sua capacidade de induzir inflamação.

Problemas de saúde associados: Doenças cardiovasculares, câncer colorretal e inflamação crônica.

5. Glúten: Produtos à base de trigo, cevada e centeio.

Em pessoas com doença celíaca ou sensibilidade ao glúten, o consumo de glúten pode causar inflamação no intestino e danos às vilosidades intestinais.

Porém mesmo as pessoas sem doença celíaca, mas com sensibilidade ao glúten, podem experimentar respostas inflamatórias. Estudos no World Journal of Gastroenterology destacam a ligação entre glúten e inflamação em pacientes sensíveis.

Problemas de saúde associados: Doença celíaca, síndrome do intestino irritável e dermatite herpetiforme.

6. Laticínios: Leite, queijo e iogurte.

Algumas pessoas são intolerantes à lactose ou alérgicas às proteínas do leite, causando uma resposta inflamatória quando consumidos.
Um artigo no Journal of Allergy and Clinical Immunology observou que as proteínas do leite, em indivíduos alérgicos, podem induzir respostas inflamatórias, incluindo a liberação de histamina, que em excesso pode gerar reações alérgicas.

Problemas de saúde associados: Intolerância à lactose, alergias alimentares e problemas digestivos.

7. Álcool: Bebidas alcoólicas em geral

O consumo excessivo de álcool pode causar inflamação no fígado, estômago e intestinos, além de interferir na função do sistema imunológico.

Pesquisas no Journal of Hepatology reforçam a relação entre álcool, inflamação hepática e disfunções.

Problemas de saúde associados: Cirrose hepática, hepatite alcoólica e pancreatite.

8. Aditivos e conservantes artificiais: Muitos alimentos processados contêm produtos químicos que podem desencadear uma resposta inflamatória e desequilibrar a microbiota intestinal.

Muitos aditivos, como o glutamato monossódico, podem desencadear respostas inflamatórias. Um estudo publicado no Journal of Headache Pain estabelece uma ligação entre glutamato monossódico e inflamação, especialmente em termos de cefaléia.

Problemas de saúde associados: Alergias alimentares, sensibilidades e distúrbios digestivos.

9. Alimentos fritos: Alimentos fritos em óleos vegetais podem conter AGEs (produtos finais de glicação avançada). E os AGEs, que são compostos formados durante o processo de fritura, são potentes agentes inflamatórios.

Um estudo no Journal of the American Dietetic Association associa AGEs ao aumento da inflamação e ao estresse oxidativo.

Problemas de saúde associados: Doenças cardiovasculares, obesidade e síndrome metabólica.

10. Alimentos ultraprocessados: Estes geralmente contêm uma combinação de açúcares, óleos insalubres e aditivos que podem promover a inflamação.

A combinação de açúcares, gorduras insalubres e aditivos em alimentos ultraprocessados é prejudicial. Uma pesquisa no BMJ Open revelou que dietas ricas em alimentos ultraprocessados estão ligadas à inflamação crônica.

Problemas de saúde associados: Doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e obesidade.

11. Cafeína excessiva: Café, chá e algumas bebidas energéticas.

Embora em moderação possa ter benefícios, o consumo excessivo pode levar à liberação de cortisol, um hormônio do estresse que pode promover inflamação.

Uma revisão no Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism discute a relação entre cortisol, estresse e inflamação.

Problemas de saúde associados: Distúrbios do sono, osteoporose e problemas digestivos.

12. Alimentos ricos em sal: Muito sal na alimentação pode levar a uma resposta inflamatória, especialmente em pessoas sensíveis. Alimentos processados, refeições prontas e snacks.

Muito sal na dieta pode causar retenção de líquidos e elevar a pressão sanguínea, levando à inflamação.

O consumo elevado de sal pode alterar a função dos glóbulos brancos e promover a inflamação, conforme observado em pesquisas publicadas no Journal of Clinical Investigation.

Problemas de saúde associados: Hipertensão, doenças cardíacas e AVC.

É crucial estar ciente dos alimentos que podem contribuir para a inflamação e considerar minimizar o consumo desses alimentos.

MAS ATENÇÃO: EVITAR É DIFERENTE DE RETIRAR!
Você pode consumir esses alimentos, mas não faça uso deles diariamente. Eles podem fazer parte da sua alimentação em momentos de exceção e não na sua rotina diária.

Isso se você quiser ter mais saúde e uma melhor qualidade de vida!

Além de **EVITAR** esses alimentos inflamatórios, é recomendável o aumento do consumo de alimentos anti-inflamatórios que vão ajudar a equilibrar a resposta inflamatória do corpo.

A dieta moderna, rica em alimentos processados, açúcares refinados e gorduras insalubres, desempenha um papel fundamental na epidemia de doenças crônicas que enfrentamos hoje.

Reconhecendo e evitando os alimentos que promovem a inflamação, é possível dar um passo significativo em direção a uma vida mais saudável e equilibrada.

A inflamação não é apenas um problema localizado; é sistêmico e pode afetar todos os órgãos e sistemas do corpo. Por isso, fazer escolhas alimentares de modo consciente é crucial para a saúde e o bem-estar a longo prazo.

CAPÍTULO 5

ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS

Vencendo a Inflamação com Mudanças Simples no seu Dia a Dia

Até aqui, já vimos que a inflamação pode surgir por diversas razões, desde lesões e vírus até alergias e outros problemas.

Mas olha só, pequenos hábitos, como uma alimentação não balanceada, fumar, beber álcool, dormir mal e não se mexer (sedentarismo), também colaboram para isso. E quando deixamos isso se arrastar por anos, podemos acabar tendo doenças mais sérias.

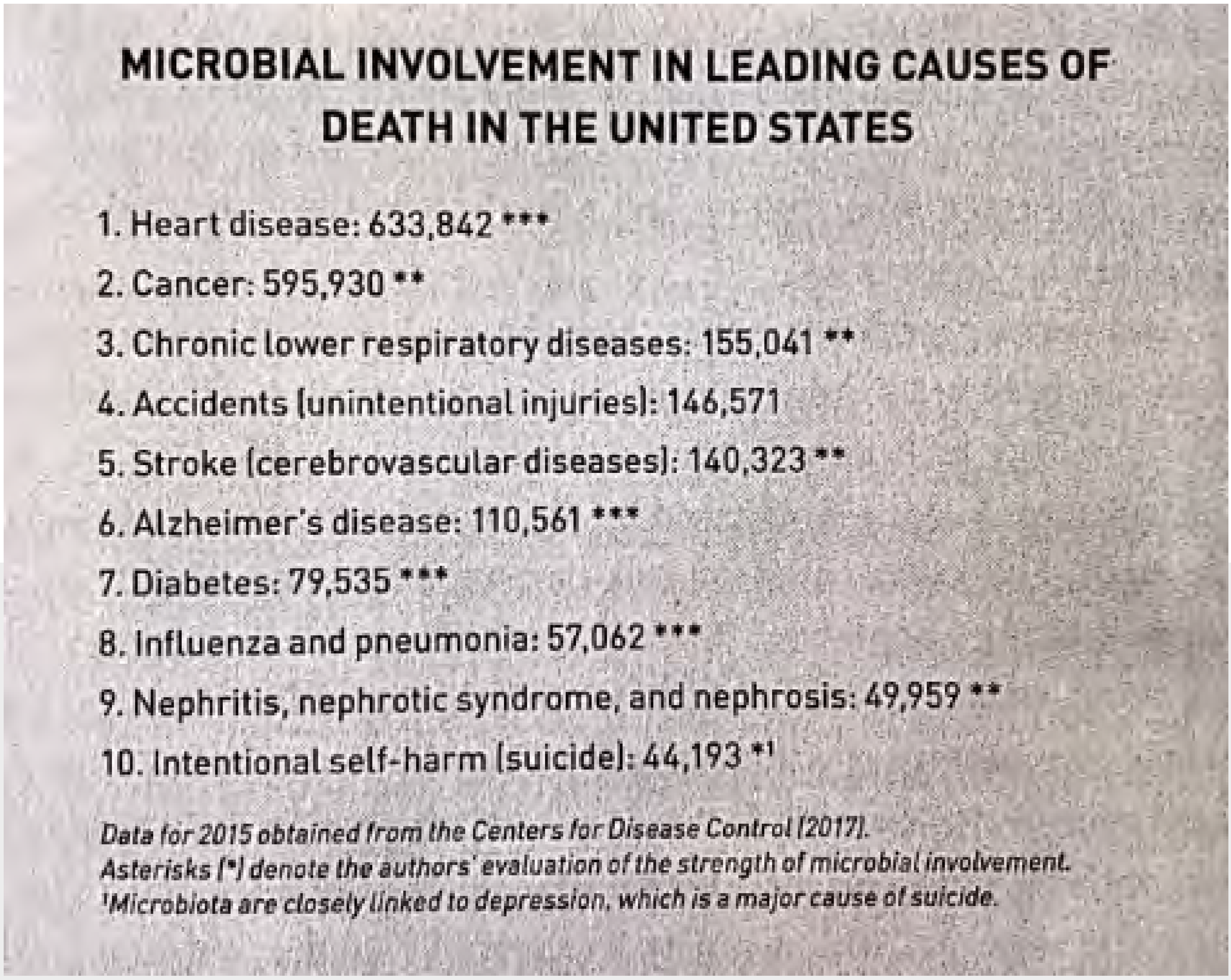
Mas não se preocupe! Aqui, vou te dar umas dicas práticas para combater a inflamação. Sei que mudar tudo da noite para o dia é difícil. Por isso, vamos por partes?

1. Seu Melhor Aliado!

Entendendo o que acontece no corpo: Nosso intestino é cheio de bactérias - umas boazinhas, outras nem tanto. A comida que escolhemos pode ajudar as boazinhas a crescerem mais.

Já as bactérias ruins crescem e ficam mais fortes consumindo açúcares e alimentos refinados. E quando as bactérias ruins estão prevalecendo no seu intestino você encontra-se em um estado que chamamos de Disbiose, ou seja desequilíbrio, e isso trás inúmeros malefícios para sua saúde.

Um estudo publicado pelo Centro de controle de doenças norte americano mostrou que 9 das 10 maiores causas de morte no ano de 2015 estão ligadas a saúde da microbiota do nosso corpo.



Por isso que cuidados com a saúde do seu intestino é fundamental se você quer ter uma boa saúde, emagrecer e se ver livre de inflamações.

E é por isso que recomendo fortemente o consumo diário do **Nutri Ativo**, que é uma combinação perfeita de Fibras, Prebióticos e aminoácido que restaura o seu intestino e a sua microbiota intestinal.

2 - 5 Pilares para ter mais saúde e uma melhor qualidade de vida:

Você já deve ter ouvido falar de dietas "anti-inflamatórias", não é mesmo? Algumas são só moda e não têm comprovação nenhuma.

Mas o que a ciência nos mostra é que uma alimentação cheia de frutas, verduras, grãos integrais, peixes, oleaginosas e bons óleos faz bem.

Quanto mais cores no seu prato melhor, cor mostra nutrientes e quanto mais nutrientes você consome mais nutrido seu corpo vai estar para combater as inflamações

Isso não significa que você precisa se privar de todo o resto! Mas é claro que vale muito a pena maneirar no açúcar e nos carboidratos refinados.

Eu tenho um **Método de Emagrecimento** que já ajudou mais de 10 mil mulheres a **emagrecerem podendo comer de tudo**, e esse método é apoiado em 5 pilares fundamentais para se ter saúde e viver magra a vida toda:

1 - Detoxificar o corpo de forma eficiente
2 - Escolher corretamente os alimentos
3 - Preparar os alimentos da forma correta
4 - Combinar os alimentos no seu prato
5 - Cuidar da funcionalidade, Digestão e Saúde do Intestino

3 - Mexa-se e sinta-se bem!

Sabe aquela recomendação de fazer uns 30 minutinhos de atividade física por dia? Ela tem um motivo bem legal. Esse tempinho diário pode somar até 2 horas e meia por semana, e os especialistas dizem que essa é a dose perfeita para o nosso bem-estar.

E olha só, não é só para ficar com o corpo bonito não! Essa movimentação toda ajuda a proteger nosso coração, fortalece ossos, evita doenças e até dá um gás na nossa mente. É como um super remédio natural!

Mas a parte mais legal é que se mexer combate aquela inflamação chatinha que, às vezes, está escondida no nosso corpo. Sim, aquela inflamação que pode estar por trás de muitos problemas de saúde.

A ciência está sempre descobrindo coisas novas. Tem um estudo da University of California San Diego que mostrou que só 20 minutinhos de uma caminhada ou corridinha leve já ajudam a reduzir essa inflamação. É como se o nosso corpo desse uma acelerada na produção de coisinhas boas quando a gente se mexe!

E se mexer não significa ter que ir para uma academia...Não é isso! Você pode se mexer em casa, caminhando, subindo escadas ao invés de usar o elevador, brincar com os filhos ou com os netos, sair para dançar...Significa se divertir!

Por isso vai aqui umas dicas práticas:

1. Comece devagar: Se você não tem o hábito de se exercitar, comece com caminhadas curtas e aumente o tempo aos poucos.

2. Dance na sala, faça uma aula online ou saia para passear com o cachorro. O importante é achar algo que você goste.

3. Tente se mexer um pouquinho todos os dias ou pelo menos algumas vezes por semana.

4. Cuidado com os exageros: Não precisa virar um super atleta do dia pra noite. Se fizer atividade demais, pode acabar se machucando. Ah, e se tiver algum problema de saúde ou estiver inseguro, dê uma palavrinha com o seu médico antes, ok?

E aí, animado para começar? Lembre-se: o mais importante é se sentir bem e cuidar de si mesmo. Bora mexer esse corpo!

4 - Dicas Super fáceis para controlar o seu peso e ter uma Vida mais Leve e Saudável:

Você já parou pra pensar que nosso peso pode ser um dos responsáveis por aquela sensação de cansaço ou até mesmo por algumas doenças?

Pois é, ter um peso saudável faz toda a diferença! Não só pela questão estética, mas para sentir-se bem de verdade. Vamos entender isso de forma simples e prática:

1. O peso e a inflamação: Seu corpo não vê a gordura como um simples “peso extra”. Na verdade, ela produz hormônios que podem causar inflamações. Isso explica porque, às vezes, mesmo fazendo tudo direitinho, algumas pessoas ainda têm problemas de saúde.

2. Dieta X Exercícios: Embora para muitas pessoas malhar seja super legal, o que você come tem um impacto ainda maior no seu peso. E nem é preciso fazer dietas malucas, viu? Melhoras a escolha e combinação dos alimentos já vai te deixar mais saciada e com isso diminuir o tamanho das porções e evitar beliscar entre as refeições, o que vai ajudar muito.

3. Dicas práticas para comer melhor: Diário Alimentar: Anote tudo o que você come durante o dia. Isso ajuda a ter consciência de seus hábitos. Aquele chocolatinho escondido ou biscoitinho da tarde? Anote tudo!

Menos açúcar: Reduzir o açúcar é um desafio, mas temos algumas sugestões pra te ajudar:

- Troque um refrigerante por água saborizada ou chás naturais.

- Substitua o açúcar por canela ou hortelã em bebidas e sobremesas.

- Frutas são sobremesas naturais e deliciosas! Experimente maçãs assadas com nozes, ou morangos com tâmaras.

- Reduza o açúcar nas suas receitas. Muitas vezes, nem dá pra notar a diferença! E o que pode te ajudar e usar frutas para adoçar ao invés do açúcar.

- Faça em casa: Muitos produtos industrializados contêm açúcares escondidos. Fazendo em casa, você controla o que coloca no prato.

E aí, pronto pra começar essa jornada de autoconhecimento e hábitos saudáveis?

Com pequenas mudanças, você vai ver grandes resultados e, o melhor, se sentir super bem!

5 - Durma bem e cuide-se!

Você sabia que muitos de nós têm problemas de sono? Na verdade, uma pesquisa mostrou que quase 70 milhões de americanos dormem mal. E aqui no Brasil não é muito diferente não..

O ritmo acelerado do nosso dia a dia e a constante presença de tecnologia (como celulares, Tvs e tablets) podem afetar nossa qualidade de sono. E uma noite mal dormida não só nos deixa cansados e mal-humorados, mas também pode prejudicar nossa saúde.

Então, vamos conversar sobre como um bom sono pode ajudar você a viver com menos inflamação e mais energia:

1. Conexão entre sono e inflamação: Uma noite ruim pode aumentar substâncias inflamatórias no nosso corpo. Isso significa que dormir bem é essencial para manter a inflamação sob controle.

2. Benefícios de uma boa noite de sono: Dormir entre 7 a 9 horas por noite pode fazer maravilhas para o seu bem-estar. Reduz o risco de problemas cardíacos, hipertensão e até mesmo diabetes. E se você está tentando controlar o peso, dormir bem pode ajudar a controlar a fome.

3. Dicas para fazer uma higiene do sono:

- Horário Regular: Tente dormir e acordar no mesmo horário todos os dias.
- Ambiente perfeito: Mantenha seu quarto escuro, fresco e silencioso.
- Tecnologia fora: Deixe os celulares e tablets fora do quarto. Eles podem ser tentadores e prejudicar seu sono.
- Relaxe: Antes de dormir, leia um livro ou tome um banho quente para relaxar.
- Controle o estresse: Se as preocupações estão te mantendo acordado, busque maneiras de relaxar e gerenciar o estresse.

Lembre-se, dormir bem não é apenas sobre fechar os olhos. É sobre cuidar de si mesmo e dar ao seu corpo o descanso que ele merece. Com uma boa noite de sono, você estará pronto para enfrentar o dia com energia e menos inflamação!

6 - Diga "não" ao cigarro e sim à vida!

Todo mundo sabe que fumar faz mal, certo? Não só prejudica o coração e os pulmões, mas também está ligado a muitas outras doenças. E um detalhe que talvez você não saiba: o cigarro pode aumentar a inflamação no seu corpo!

Então, se você está procurando um motivo extra para largar o cigarro, pense em reduzir a inflamação e ter uma vida mais saudável. Aqui vão algumas dicas para te ajudar nesse processo:

1. Consciência dos riscos: Lembre-se de que fumar está ligado a problemas como câncer, aliás todos os tipos de cânceres não apenas garganta e pulmão ok?, doenças cardíacas, problemas nos olhos e muitos outros.

2. Motive-se com os benefícios rápidos: Ao parar de fumar, os marcadores inflamatórios do seu corpo podem diminuir em poucas semanas!

3. Dicas práticas para largar o cigarro:

- **Não desista:** Muitas pessoas tentam várias vezes antes de conseguir largar o cigarro. Se não deu certo da primeira, tente de novo!
- **Procure ajuda:** Converse com seu médico sobre formas de ajudá-lo a parar. Existem medicamentos e terapias que podem ser muito úteis. inclusive dentro da **Escola do Bem Estar** existe um curso completo e muito eficiente que pode te ajudar a parar com esse vício.
- **Fuja dos gatilhos:** Livre-se de itens que te lembrem do cigarro, como isqueiros e cinzeiros. E evite lugares onde costumava fumar.

Lembre-se: você tem o poder de decidir pelo seu bem-estar. Diga "não" ao cigarro e abrace uma vida mais saudável e com menos inflamação!

7 - Equilibre o consumo de álcool e cuide da sua saúde!

Já ouviu aquela dica de que um copinho de vinho pode ser bom para a saúde? Pois é, mas o segredo está na quantidade. Enquanto um consumo moderado de álcool pode ajudar a reduzir certos sinais de inflamação, beber em excesso pode causar o efeito contrário!

Vamos ver como você pode equilibrar esse consumo? Aqui vão algumas dicas:

1. Entenda a moderação: Para as mulheres, isso significa no máximo uma bebida por dia, e para os homens, uma a duas bebidas.

2. Conheça os benefícios: Um copo de vinho por dia pode ajudar a reduzir sinais de inflamação no seu corpo. Interessante, né? mas contenha-se em beber apenas uma taça.

3. Evite excessos: Beber muito não só aumenta os riscos de inflamação, como também pode levar a problemas como hipertensão e até mesmo demência.

4. Ouça seu corpo: Todo mundo é diferente. Se você sente que o álcool não faz bem para você, mesmo em pequenas quantidades, é melhor evitar.

Então, lembre-se: o equilíbrio é a chave! Desfrute com moderação, mantenha-se bem hidratado (com água) e continue cuidando da sua saúde.

8 - Por que Beber Água é Importante no Combate à Inflamação

Todo mundo sabe que comer bem e se exercitar são importantes para a saúde, mas muitas vezes esquecemos da importância de beber água. Estar bem hidratado ajuda o corpo a funcionar melhor e a combater inflamações.

Por que a água é importante?

A água tem muitas funções no nosso corpo: ajuda a controlar a temperatura, lubrifica nossas articulações, auxilia na digestão e elimina toxinas. Quando não bebemos água suficiente, esses processos podem não funcionar direito e podem até causar inflamação.

Quanta água devo beber?

Uma maneira fácil de saber quanto de água você deve beber é considerar o seu peso. A regra é simples:

Quantidade de água por dia (em litros) = Seu peso x 0,035

Por exemplo, se você pesa 70kg, deve tentar beber 2,5 litros de água por dia (70 x 0,035 = 2,5).Essa recomendação tem por base estudos que ligam a ingestão adequada de líquidos à melhora na função renal, otimização da termorregulação e promoção de equilíbrios eletrolítico e ácido-base.

(Referência: Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*. 2010;68(8):439-458.)

O que a ciência diz?

Estudos mostram que quando não bebemos água suficiente, nosso corpo pode produzir substâncias que causam inflamação. Além disso, beber água ajuda a prevenir problemas de saúde relacionados à inflamação, como doenças do coração.

Existem estudos que demonstram que a desidratação pode levar à produção de citocinas pró-inflamatórias, que desempenham um papel fundamental em diversos processos inflamatórios.

(Referência: Binger KJ, Linker RA, Muller DN, Kleinewietfeld M. Sodium chloride, SGK1, and Th17 activation. *Pflugers Arch*. 2015;467(3):543-550.)

Outro estudo revelou que a hidratação adequada pode ser eficaz na prevenção de doenças inflamatórias crônicas, como a doença cardiovascular.

(Referência: Jéquier E, Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2010;64(2):115-123.)

Beber água é tão importante quanto comer bem e se exercitar. Então, da próxima vez que sentir sede, lembre-se de pegar um copo de água e mantenha-se hidratado! Seu corpo agradece.

CAPÍTULO 6

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS E SEUS BENEFÍCIOS

PROTOCOLO DESINFLAME

Com o empobrecimento do solo, uso de agrotóxicos e transporte e manuseio dos alimentos, cada vez mais os alimentos estão com uma quantidade menor de nutrientes biodisponíveis. Por isso em muitos casos o uso de suplementos de boa qualidade se faz necessário.

Separei aqui alguns suplementos confiáveis que vão te ajudar em alguns pontos importantes para desinflamar o seu corpo e lhe proporcionar uma melhor saúde e qualidade de vida.

1 - Suplemento para combater a inflamação: CucurmaAlivium:

O CurcumAlivium é um suplemento em gotas, feito de uma combinação de ingredientes naturais ricos em compostos anti-inflamatórios que atuam diretamente no combate à inflamação do seu corpo.

Segue abaixo a lista de ingredientes do CurcumAlivium e os benefícios que cada ingredinte trás para o combate a inflamação:

1. Curcuma: Rico em Curcumina que é amplamente reconhecido por suas propriedades anti-inflamatórias. Estudos mostraram que a curcumina pode inibir moléculas inflamatórias como as citocinas, que são substancias químicas e inflamatórias produzidas e liberadas pelo acúmulo de gordura. As citocinas são um dos responsáveis pelas dores que a inflamação causa.

2. Gengibre: Possui compostos, como o gingerol, que têm efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes. O gengibre tem sido tradicionalmente usado para aliviar problemas gastrointestinais, náuseas e dor, muitas vezes relacionadas à inflamação.

3. Unha de Gato: Esta planta da América do Sul tem sido tradicionalmente usada por suas propriedades anti-inflamatórias e imunomoduladoras. Algumas pesquisas sugerem que a unha de gato pode inibir a produção de citocinas inflamatórias.

4. Aloe Vera: Conhecido por suas propriedades calmantes e cicatrizantes. Contém compostos que podem ajudar a reduzir a inflamação na pele e outras áreas do corpo.

5. Vitamina C: Um poderoso antioxidante que protege as células dos danos causados pelos radicais livres. A vitamina C também desempenha um papel na síntese de colágeno, que é vital para a saúde da pele e dos tecidos conjuntivos. Além disso, pode ajudar a regular a resposta imune e reduzir a inflamação.

6. Colágeno de Frango Tipo 2: Este tipo específico de colágeno tem sido utilizado para tratar a osteoartrite e outras condições articulares. Pode ajudar a reduzir a inflamação articular e melhorar a função articular.
Excelente para quem tem dores nos joelhos, coluna, ombros ou qualquer outra articulação do corpo.

7. Vitamina K2: A vitamina K2 é essencial para a coagulação sanguínea e a saúde óssea. Além disso, existem algumas evidências que sugerem que a vitamina K2 pode ter propriedades anti-inflamatórias.

8. Vitamina D: Além de ser crucial para a saúde óssea, a vitamina D desempenha um papel na modulação do sistema imunológico. Níveis adequados de vitamina D podem ajudar a reduzir a inflamação.

9. MSM (Metilsulfonilmetano): É um composto orgânico que tem propriedades anti-inflamatórias. É comumente usado em suplementos para aliviar a dor e a inflamação, especialmente em condições como a osteoartrite.

Além de tantos benefícios para combater a inflamação, o CurcumAlivium é a melhor opção para combater a inflamação pois é o único produto que age diretamente na inflamação livre de conservantes inflamatórios.

Fórmulas parecidas contém o benzoato de sódio, que é um conservante que gera inflamação e alguns estudos apontam que em altos níveis no corpo pode induzir a produção de câncer.

Por isso que é tão importante se atentar a lista de ingredientes dos produtos que você compra, e saber identificar o que cada um deles significa...O CurcumAlivium você pode confiar de olhos fechados.

Para consumir o Curcumalivium, siga as orientações abaixo:

Consumir 20 gotas, uma vez ao dia, ao acordar.

Você pode diluir em 50 mL de água natural ou fria.

Atenção: não dilua em água quente.

CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O SITE E ADQUIRIR O SEU

2 - Suplemento focado na saúde do intestino:

Nutri Ativo

Como falei antes, uma boa saúde do intestino e da sua microbiota intestinal é um ponto essencial para combater a inflamação, emagrecer, ter mais saúde e uma melhor qualidade de vida.

Cada dia saem mais estudos comprovando a grande importância que a saúde do intestino tem em todas as áreas da nossa vida.

Por isso que cuidados com a saúde do intestino deve ser algo diário e fazer parte da nossa rotina. Assim como você deve escovar seus dentes todos os dias, tomar banho todos os dias e se alimentar todos os dias, você também deve cuidar da saúde do seu intestino todos os dias.

E o **Nutri Ativo** pode te ajudar muito com isso. Segue abaixo a lista de ingredientes do **Nutri Ativo** e os benefícios de cada ingrediente para sua saúde como um todo:

1. Goma Acácia: Possui Ação Prebiótica: A goma acácia é uma fibra solúvel que pode servir como alimento para bactérias benéficas no intestino, promovendo um equilíbrio saudável da microbiota intestinal. Ela ajuda a melhorar a consistência das fezes e a função intestinal.

2. Glutamina: Ajuda na Cicatrização do Intestino: A glutamina é um aminoácido que atua como fonte de combustível primário para as células do revestimento intestinal. Pode ajudar a manter a integridade do revestimento intestinal e apoiar sua função. Além disso, a glutamina pode ter propriedades anti-inflamatórias no seu intestino.

3. Magnésio: Promove Relaxamento e movimento Muscular: O magnésio é essencial para muitas funções no corpo, incluindo a função muscular. Pode ajudar a relaxar os músculos do intestino e melhorar o movimento intestinal. O magnésio também é importante para combater o estresse, que é um grande inimigo da saúde do seu intestino.

4. Inulina: Possui Ação Prebiótica: Semelhante à goma acácia, a inulina é uma fibra solúvel que serve como alimento para as bactérias benéficas no intestino e ajuda a promover um trânsito intestinal regular e saudável.

5. Laranja: Rica em vitamina C, que é um antioxidante e pode ajudar a combater o estresse oxidativo no intestino. As laranjas também contêm fibras prebióticas, que podem ajudar na saúde digestiva e na regularidade intestinal.

Também é rica em flavonóides, estas propriedades podem ajudar a reduzir a inflamação no intestino e protegê-lo contra danos oxidativos.

6. Biomassa de Banana Verde: Possui grande Ação Prebiótica: A biomassa de banana verde é rica em amido resistente, que não é digerido no intestino delgado e serve como alimento para a microbiota intestinal no cólon. Ele ajudar a promover o crescimento de bactérias benéficas, melhorando a saúde intestinal e potencialmente reduzindo a inflamação.

O Nutri Ativo é uma combinação perfeita de fibras essenciais, prebióticos e aminoacido para recuperar a parede do seu intestino e assim melhorar a saúde do seu intestino por completo.

Eu recomendo o uso do Nutri Ativo e inclusive nós usamos ele aqui em casa diariamente e se for para você investir na sua saúde comprando algum tipo de suplemento, não deixe de investir em algo para cuidar da saúde do seu intestino, porque sem uma boa saúde do intestino grande parte do que você come ou bebe deixa de ser absorvido e é eliminado.

Para consumir o Nutri Ativo siga as orientações abaixo:

INTESTINO PRESO:

Dilua 2 scoops (12g) em um copo de 200ml de água e mexa bem. Você pode consumir com água natural ou gelada 1 vez ao dia ao dia. preferencialmente pela manhã

INTESTINO SOLTO:

Dilua 1 scoops (12g) em um copo de 200ml de água e mexa bem. Você pode consumir com água natural ou gelada 1 vez ao dia ao dia. preferencialmente pela manhã

INTESTINO REGULADO:

Dilua 2 scoops (12g) em um copo de 200ml de água e mexa bem. Você pode consumir com água natural ou gelada 1 vez ao dia ao dia. preferencialmente pela manhã

CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O SITE E ADQUIRIR O SEU

E você pode experimentar o Nutri Ativo e ver todo o potencial desse suplemento usando um cupom de desconto **DESINFLAME10**.

Com esse cupom especial e exclusivo você ganha 10% de desconto na sua primeira compra.

3 - Suplemento que ajuda a eliminar a toxinas do seu corpo:

Super Chlorella com MSM

Como você pode ver aqui neste livro, o acúmulo de toxinas são um dos grandes responsáveis por gerar inflamação no seu corpo.

Por isso é essencial que você faça uma detoxificação completa de tempo em tempo, especialmente após viagens de férias ou final de ano, quando abrimos muitas exceções e comemos muitos alimentos inflamatórios.

E a Super Chlorella com MSM da Nutrir Célula pode te ajudar muito, pois ela é a única que combina o poder detoxificante da Chlorella com o MSM.

A Chlorella sozinha não consegue atingir todo o seu potencial detoxificante no nosso organismo, mas essa combinação de chlorella com MSM faz toda a diferença, e além de potencializar a detoxificação do corpo, ainda faz um bem enorme para a parte estética também.

Segue abaixo alguns benefícios desses dois ingredientes:

1. Chlorella: Desintoxicação de Metais Pesados: A chlorella é uma microalga de água doce que é frequentemente promovida por suas propriedades de ligação a metais pesados, como chumbo e mercúrio, auxiliando na sua eliminação do corpo.

Rica em Nutrientes: A chlorella é uma rica fonte de clorofila, proteínas, vitaminas, minerais e ácidos graxos essenciais.

Propriedades Imunomoduladoras: Alguns estudos sugerem que a chlorella pode aumentar a atividade das células imunológicas, ajudando o corpo a combater infecções.
Antioxidante: Contém antioxidantes, que combatem os radicais livres, reduzindo o dano celular ajudando na prevenção de doenças crônicas.

Redução da Inflamação: A chlorella possui compostos que demonstraram ter propriedades anti-inflamatórias, o que pode ajudar a reduzir a inflamação no corpo.

2. MSM (Metilsulfonilmetano): Anti-inflamatório: O MSM é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias e muitas pessoas usam MSM para aliviar sintomas de condições inflamatórias, como osteoartrite.

Saúde das Articulações: Além de seu efeito anti-inflamatório, o MSM pode ajudar a manter a estrutura de tecidos importantes do nosso corpo, tornando-o popular entre pessoas com problemas nas articulações.

Desintoxicação: O MSM pode apoiar o sistema de desintoxicação do corpo, especialmente quando combinado com a Chlorella.

Produção de Glutationa: O MSM pode influenciar a produção de glutationa, que é um dos antioxidantes mais potentes do corpo, o que pode ajudar a proteger as células contra danos.

A Super Chlorella com MSM pode ser de grande ajuda nos finais de semana como preparação e compensação para o final de semana, ela ajuda:

- A combater o inchaço,
- Ajuda no funcionamento do metabolismo,
- Aumenta a sua saciedade, facilitando o emagrecimento,
- Ajuda a controlar o colesterol,
- Detoxifica o corpo,
- Ajuda no combate ao envelhecimento das células e
- Contribui no combate a mais de 25 problemas de saúde...

Essa combinação é muito potente para a nossa saúde.

Para consumir a Chlorella, siga as orientações abaixo:

Se você nunca usou a Chlorella antes recomendamos iniciar o uso da Super Chlorella + MSM com 1 cápsula antes do almoço e 1 cápsula antes do jantar, por 3 dias.

Mas se você já usou a Chlorella anteriormente pode iniciar com até 3 cápsulas antes do almoço e 3 antes do jantar.

Não recomendamos ultrapassar a quantidade total de 6 cápsulas por dia.
Uso recomendado de 3 a 6 cápsulas por dia.

CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O SITE E ADQUIRIR O SEU

E você também pode usar o cupom de desconto **DESINFLAME10** com 10% de desconto para comprar a sua.

INTRODUÇÃO

Este protocolo é indicado para aqueles que desejam desinflamar o corpo e desfrutar de uma vida sem dores, sem inchaço e com mais saúde.

Nos próximos dias, estaremos unidos em uma busca apaixonante por melhorias tangíveis e profundas em sua saúde e qualidade de vida, com foco na redução da inflamação.

Este protocolo não é apenas uma sequência de passos aleatórios, cada ação foi meticulosamente planejada para proporcionar benefícios concretos e duradouros, com o objetivo de aprimorar sua vida de maneira positiva.

Minha missão é clara: ajudar você a reduzir a inflamação em seu corpo, aliviando suas dores e reativando seu metabolismo de maneira saudável e eficaz.

Durante esta jornada, você aprenderá não apenas a combater a inflamação, na prática, mas também a nutrir seu corpo e mente.

Estou comprometida em capacitá-lo(a) com o conhecimento e as ferramentas necessárias para transformar sua vida e alcançar um estado de equilíbrio e bem-estar que você merece!

Carol Borghesi
Nutricionista especialista em emagrecimento

PREPARE-SE!

Ao longo deste protocolo, você poderá vivenciar uma série de transformações incríveis.

Prepare-se para:

✔ Reduzir significativamente as dores nas articulações, permitindo que você se mova com mais conforto e liberdade.

✔ Ativar o seu metabolismo de maneira saudável e rápida, estimulando a queima de gordura de forma natural.

✔ Perder medidas de forma rápida e consistente, conquistando um corpo mais bonito.

✔ Desinchar o corpo através da redução da inflamação, trazendo mais leveza e conforto.

✔ Aumentar a sua energia e disposição, para que você possa enfrentar o dia a dia com vitalidade renovada.

✔ Reduzir a aparência da celulite, para que você se sinta ainda mais confiante em sua própria pele.

Vamos juntos trilhar o caminho da desinflamação e do rejuvenescimento, trabalhando em conjunto para conquistar uma vida mais saudável e vibrante.

É hora de dar o primeiro passo em direção à sua melhor versão.

Vamos começar!

PROTOCOLO DESINFLAME

Orientações gerais para as próximas 4 semana:

- Beba mais água do que você já toma hoje em dia, faça a conta do seu peso x 40 para saber o total necessário de acordo com o seu peso;
- Aumente o consumo de fibras, para cuidar do seu intestino;
- Mastigue bem os alimentos para facilitar a digestão;
- Reduza ao máximo o consumo de industrializados;
- Reduza ao máximo o consumo de glúten;
- Reduza ao máximo o consumo de laticínios (prefira leites vegetais);
- Reduza o consumo de embutidos, gordura saturada, margarina, refrigerante, álcool, açúcares;
- Substitua os óleos refinados por azeite e óleo de coco
- Fazer uso diario do CurcumAlivium

Você vai precisar dos seguintes alimentos para este protocolo:

- Azeite
- Óleo de coco
- Ovos (preferencialmente caipira)
- Peixe (salmão, atum, tilápia, arenque, cavalinha, sardinha)
- Frutos do mar de sua preferência
- Carne vermelha (moída e tiras de carne - prefira carnes magras como patinho e filé mignon)
- Frango (peito de frango e sobrecoxa)
- Alho
- Alho poró
- Aipo
- Abóbora
- Cenoura
- Cebola
- Batata doce
- Folhas verdes (couve, ora pro nobis, espinafre, rúcula)
- Alface roxa e americana
- Repolho branco e roxo
- Beterraba
- Brócolis
- Cenoura
- Tomate
- Tomate cereja
- Salsinha e cebolinha
- Shitake e cogumelos
- Arroz integral
- Abacate
- Maçã
- Manga
- Uva roxa
- Chia
- Linhaça
- Semente de abóbora
- Semente de girassol
- Gergelim
- Farelo de aveia
- Leite de castanhas ou leite de coco
- Lentilha
- Chocolate amargo (o primeiro ingrediente deve ser massa de cacau procure por um bom chocolate com poucos ingredientes) e cacau em pó 100%
- Frutas vermelhas (mirtilo, morango, framboesa, jabuticaba)
- Nozes
- Amêndoas
- Gengibre
- Hortelã
- Açafrão
- Pimenta do reino
- Orégano
- Alecrim
- Cravo
- Canela
- Chá de hibisco
- Chá verde
- Café

DIA 1

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Smoothie Antioxidante de Mirtilo e Espinafre

Ovos mexidos com açafrão e chia

ALMOÇO

Purê de abóbora (sem leite, use leite vegetal ou a água do cozimento)
Sobrecoxa assada com açafrão, pimenta do reino
Brócolis e cenoura cozidos no vapor
Salada de repolho branco e repolho roxo

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá verde
Mix de nozes e amêndoas

JANTAR:

Sopa de batata-doce, shitake, açafrão e pimenta.
Finalizar o prato com azeite e semente de abóbora.

DIA 2

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Chá verde com hortelã

Batata-doce assada com canela

ALMOÇO

Peixe assado com batata doce

Creme de Brócolis com Coco* (receita em anexo)

Salada de rúcula tomate cereja e repolho roxo

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá verde com hortelã

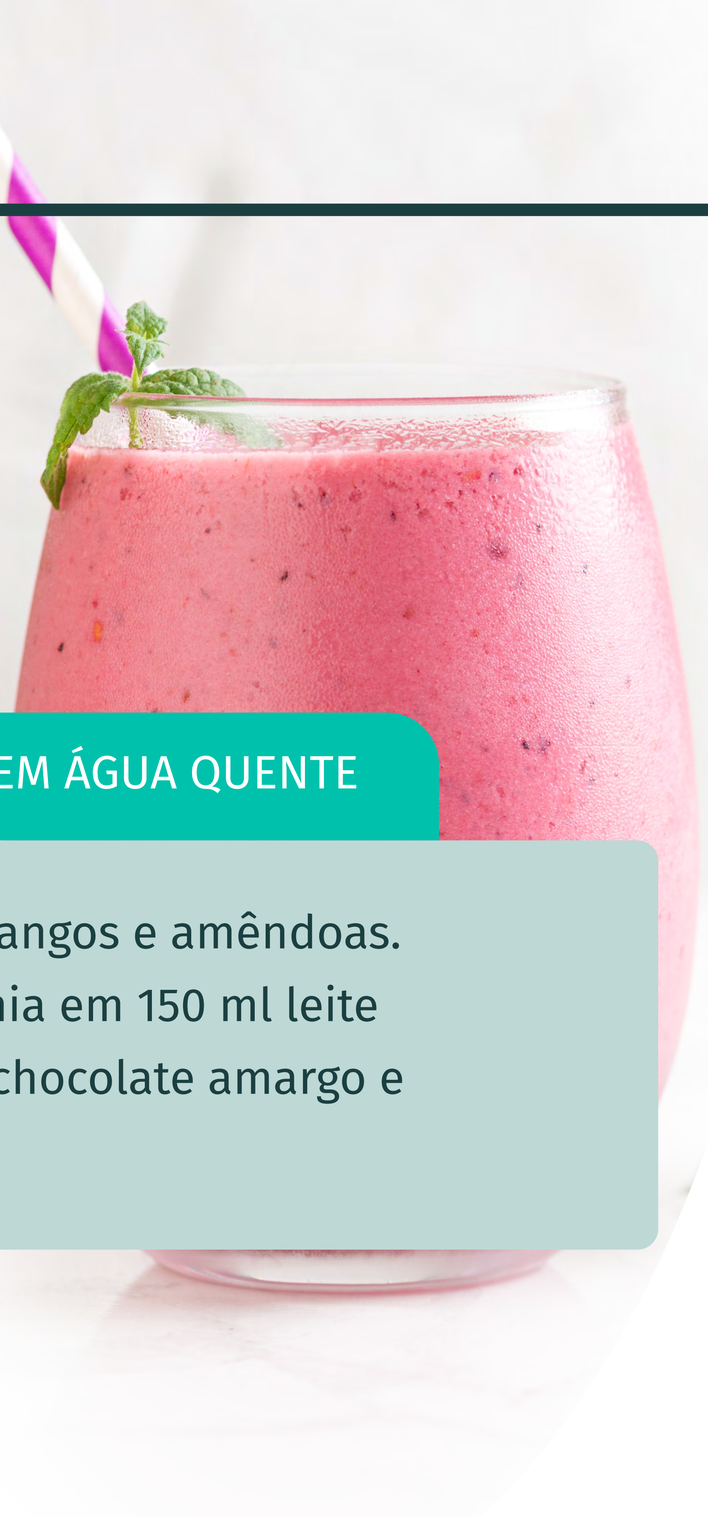
Maçã com casca + 1 punhado de semente de girassol

JANTAR:

Frutos do mar grelhados com alho e açafrão

Salada de alface americana, cenoura, repolho roxo e sementes de abóbora

DIA 3



CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Mingau de farelo de aveia com chia com chocolate amargo, morangos e amêndoas. (ferver 1 col de sopa de farelo de aveia com 1 col de sopa de chia em 150 ml leite vegetal - prefira leite de coco ou castanhas, adicione raspas de chocolate amargo e finalize com morangos picados e amêndoas)

ALMOÇO

Arroz integral com lentilha
Carne moída com canela
Couve refogada
Salada de alface e tomate

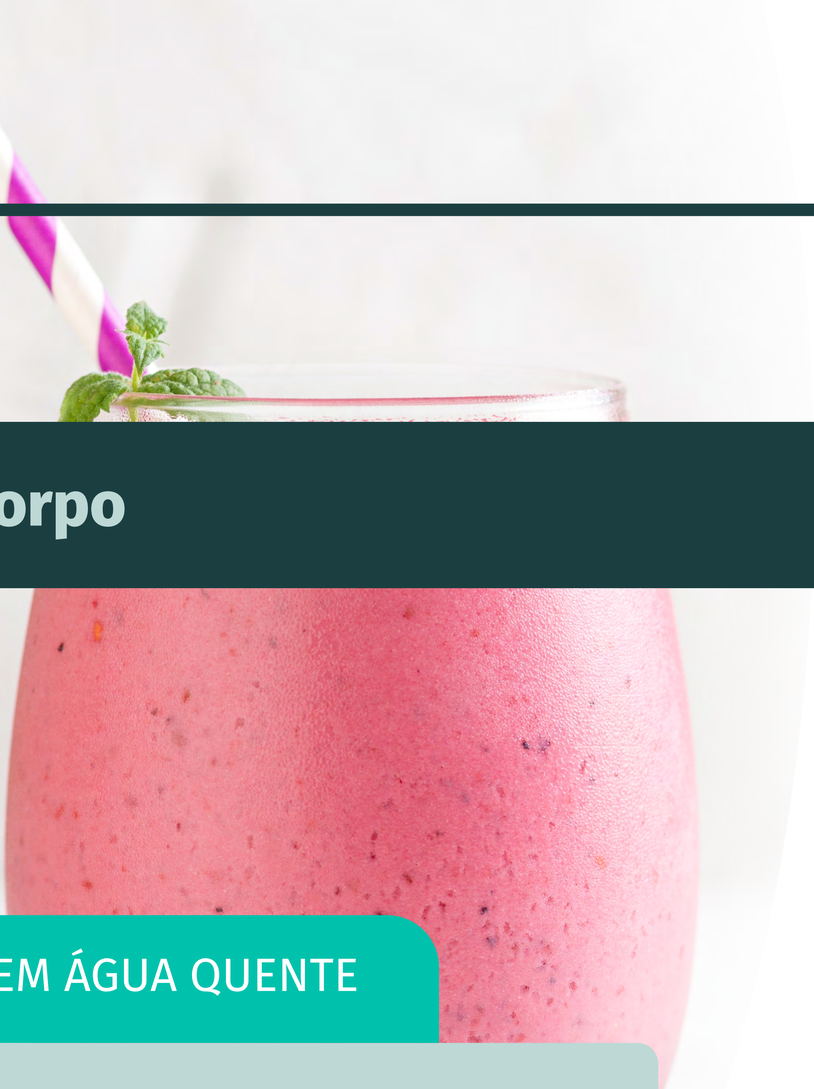
REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Manga grelhada no óleo de coco com canela e gengibre,
finalizar com nozes picadas

JANTAR:

Sopa creme de beterraba e aipo, finalize com pedaços de brócolis cozido no vapor, azeite e sementes de girassol.

DIA 4



Potencializando a desinflamação do corpo

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Mingau de farelo de aveia e linhaça feito com leite vegetal, canela e frutas vermelhas (ferver 1 col de sopa de farelo de aveia com 1 col de sopa de linhaça em 150 ml leite vegetal - prefira leite de coco ou castanhas, adicione canela a gosto e finalize com frutas vermelhas e nozes)

ALMOÇO

Peixe assado com ervas finas e gengibre
Purê de batata doce (sem leite, use leite vegetais ou a água do cozimento)
Salada de alface americana e roxa e sementes de abóbora.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Smoothie de abacate, uva roxa e chia

JANTAR:

Sopa de batata-doce, cenoura e aipo. Finalizar com couve refogada no alho ou ora pro nobis e amêndoas laminadas.

DIA 5

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Chá verde com canela
Ovo mexido com gergelim e chia

ALMOÇO

Frango grelhado
Brócolis e espinafre cozidos no vapor
Beterraba ralada com sementes de linhaça e azeite

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Abacate amassado com um toque de chocolate amargo ralado por cima.

JANTAR:

Salada de Salmão Grelhado com Molho de Gengibre e Açafrão *(Receita na página 19)

DIA 6

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Chá de hibisco com canela
Omelete com tomate, cheiro verde e orégano, finalizar com gergelim

ALMOÇO

Shitake grelhado no azeite, alho poró e açafrão.
Abóbora assada com cenoura, alho e cebola e alecrim
Salada de alface americana, roxa e repolho branco com gengibre

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá verde com gengibre e hortelã
Uva roxa com um punhado de semente de girassol

JANTAR:

Salada de alface, repolho roxo, salmão grelhado,
abacate, cenoura ralada e semente de abóbora

DIA 7

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Vitamina de frutas vermelhas (½ xíc de chá frutas vermelhas + 1 col de chá de chia +
150 ml de leite de coco ou castanhas)

ALMOÇO

Peixe empanado no gergelim e assado com batata doce
Salada de rúcula, cenoura, tomate e repolho roxo

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá verde
1 punhado de castanhas (nozes e amêndoas) e sementes (abóbora e girassol)

JANTAR:

Sopa creme de abóbora com couve e açafrão, finalizar
o prato com semente de girassol e gergelim

DIA 8

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Suco verde feito com couve e maçã
1 punhado de nozes

ALMOÇO

Omelete com brócolis e cenoura
Batata doce cozida
Salada de alface, rúcula, repolho e tomate cereja

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Pudim de chia ao leite de coco com morango e chocolate amargo ralado.
(misture 1 col de sopa cheia de chia em 100 ml de leite de coco e leve na geladeira por pelo menos 4h) na hora de consumir adicione o morango e o chocolate ralado

JANTAR:

Salada de rúcula, repolho branco, salmão grelhado,
tomate cereja, brócolis, cenoura e nozes.

DIA 9

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Chá de hibisco
Ovos crocantes –em uma frigideira já bem quente polvilhar sementes (aproximadamente 1 col de sobremesa de cada: chia, linhaça, gergelim e girassol, polvilhe açafrão, sal e pimenta á gosto, em seguida adicionar até 2 ovos deixe cozinhando até que os ovos fiquem cozidos e crocantes na casquinha feita com as sementes)

ALMOÇO

Omelete de espinafre e shitake.
Purê de abóbora com açafrão.
Salada de alface, rúcula, aipo e cenoura.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá de hibisco com cravo e canela + 1 punhado de castanhas (nozes e amêndoas)

JANTAR:

Sopa de batata doce com açafrão e pimenta do reino. Finalizar com couve refogada no alho ou ora pro nobis e amêndoas laminadas.

DIA 10

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Vitamina de abacate (2 col de sopa cheia de abacate + canela em pó a gosto
+ 1 col de chá de linhaça batido com 150 ml de leite de coco ou castanhas)

ALMOÇO

Tiras de carne acebolada (refogar no azeite com cebola e alho poró)
Batata doce cozida.
Legumes no vapor (brócolis, repolho).
Salada de alface, rúcula, cenoura ralada e gengibre.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Smoothie de morango, linhaça e água de coco.

JANTAR:

Omelete com tomate cereja, espinafre e sementes de abóbora.
Salada de alface, rúcula, beterraba ralada e cenoura ralada.

DIA 11

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Chá de hibisco com cravo
Ovos mexidos com espinafre, tomate e semente de abóbora

ALMOÇO

Arroz integral com lentilhas
Cogumelos refogados com alho poró
Brócolis e Couve flor cozidos no vapor
Salada de alface e tomate

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Morangos Recheados com Chocolate Amargo e Nozes *(Receita na página 21)

JANTAR:

Sopa de abóbora com açafrão, gengibre e pimenta do reino. Finalizar com couve refogada no alho ou ora pro nobis e amêndoas laminadas.

DIA 12

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Chá verde com gengibre
Ovo cozido
Frutas vermelhas com chia

ALMOÇO

Sobrecoxa assada com batata doce (temperar a sobrecoxa com azeite, gengibre e ervas)
Salada de alface americana, rúcula, abacate e amêndoas

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá verde com gengibre
Frutas vermelhas (morango e mirtilo) + nozes

JANTAR:

Espetinhos de Salmão com Molho de Gengibre e Manga *(Receita na página 20)

DIA 13

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Café com canela
Batata doce cozida

ALMOÇO

Omelete de espinafre
Arroz integral
Beterraba cozida
Salada de repolho com gengibre

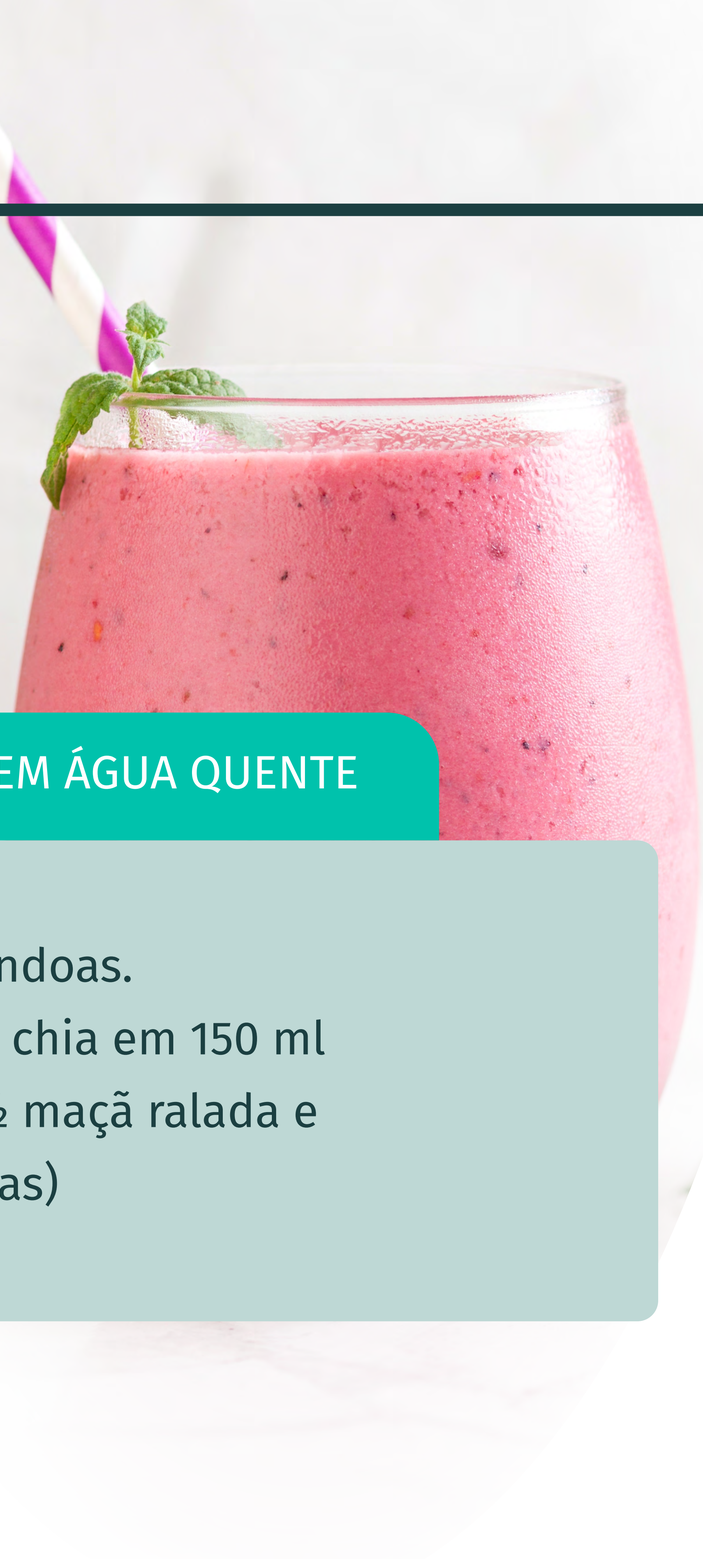
REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Pudim de chia ao leite de coco com manga e canela.
(misture 1 col de sopa cheia de chia em 100 ml de leite de coco e leve na geladeira por pelo menos 4h) na hora de consumir adicione 1 fatia grande de manga picada e finalize com canela em pó.

JANTAR:

Lombo de peixe grelhado ao molho de gengibre.
Brócolis refogado no azeite e alho
Salada de repolho roxo, aipo, tomate cereja e nozes.

DIA 14



CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Mingau de farelo de aveia com maçã, canela e amêndoas.
(ferver 1 col de sopa de farelo de aveia com 1 col de sopa de chia em 150 ml leite vegetal - prefira leite de coco ou castanhas, adicione ½ maçã ralada e finalize com a outra metade da maçã e amêndoas)

ALMOÇO

Espaguete de cenoura (feito com cortador de legumes)
com molho vermelho, alho e frutos do mar.
Salada de alface americana, rúcula, abacate e nozes

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Abacate amassado com canela e nozes

JANTAR:

Refogado de atum à primavera: refogue no azeite 1 lata de atum com cebola, alho, cenoura ralada, espinafre e repolho cortado em tiras finas e pequenas.
Finalize com semente de abóbora e girassol.

DIA 15

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Café com 1 col de chá de óleo de coco
Omelete com espinafre ou ora pro nobis e chia

ALMOÇO

Arroz integral
Sardinha à escabeche
Brócolis cozido no vapor
Salada de rúcula

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Suco turbo de manga (150 ml de água gelada + 1 xícara de chá de manga picada
+ 1 pitada de canela + 1 pitada de gengibre + 1 pitada de pimenta do reino)
Acompanhe com 1 punhado de castanhas

JANTAR:

Sopa de lentilha com cebola, alho, alho poró e cenoura.
Finalizar com semente de girassol e abóbora.

DIA 16

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Chá de hibisco com canela
Ovos mexidos com açafrão e gergelim

ALMOÇO

Filé de peixe grelhado
Purê de batata doce (sem leite, use água do cozimento ou leite vegetal)
Salada de alface, rúcula e tomate

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Palitos de cenoura, tomate cereja + punhado de castanhas
Chá verde com hortelã

JANTAR:

Peixe empanado na semente de girassol e assado com cenoura e abobrinha
Salada de alface, rúcula e tomate.

DIA 17

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Chá verde com gengibre
Abacate com canela

ALMOÇO

Omelete de espinafre com cogumelos
Batata doce assada com alecrim
Salada de repolho branco e roxo com gergelim

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá de hibisco
Uva roxa com um punhado de semente de girassol

JANTAR:

Ovos mexidos à primavera: refogue no azeite cebola, alho, cenoura ralada, espinafre e repolho cortado em tiras finas e pequenas, no final adicione os ovos, mexa bem até ficarem cozidos e finalize com semente de abóbora e girassol.

DIA 18

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Vitamina de abacate com maçã (1 col de sopa cheia de abacate + ½ maçã com casca + 1 col de chá de chia batido com 150 ml de leite de coco ou castanhas)

ALMOÇO

Peixe grelhado
Lentilha à vinagrete
Salada de rúcula com manga

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá verde
Maçã com punhado de castanhas

JANTAR:

Peito de frango empanado na semente de girassol e assado com tomate cereja, cebola, alho e abobrinha
Salada de repolho com gengibre

DIA 19

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Smoothie de frutas vermelhas, leite de castanhas e chia
Ovos mexidos com açafrão

ALMOÇO

Escondidinho de carne moída com purê de abóbora (use leite vegetal)
Brócolis e cenoura cozidos no vapor
Salada de rúcula e tomate

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Salada de frutas feita com uva roxa, maçã, frutas vermelhas e manga com linhaça.

JANTAR:

Salada de alface, rúcula, atum, tomate cereja, brócolis e abacate.
Finalize com semente de abóbora e girassol

DIA 20

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Chá de hibisco
Ovos crocantes –em uma frigideira já bem quente polvilhar sementes (aproximadamente 1 col de sobremesa de cada: chia, linhaça, gergelim e girassol, polvilhe açafrão, sal e pimenta á gosto, em seguida adicionar até 2 ovos deixe cozinhando até que os ovos fiquem cozidos e crocantes na casquinha feita com as sementes)

ALMOÇO

Tiras de frango refogadas no azeite com alho e alho poró
Batata doce assada com alecrim.
Legumes no vapor (brócolis e cenoura).
Salada de rúcula, aipo e gengibre.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Smoothie de maçã (½ maçã com casca + 1 col de chá de linhaça + 150 ml de leite de coco gelado + gelo a gosto)

JANTAR:

Salada de repolho branco e roxo, frango desfiado, cenoura ralada e nozes. Finalize com semente de abóbora e girassol

DIA 21

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Café com canela
Ovo mexido com gergelim e chia

ALMOÇO

Sobrecoxa assada
Purê de cenoura (feito com leite vegetal)
Couve refogada
Salada de alface e beterraba ralada

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá de hibisco
Mix de castanhas e sementes

JANTAR:

Ceviche de peixe com manga e abacate (deixe o peixe marinando por pelo menos 4h na geladeira (preferencialmente salmão, tilápia ou atum) com limão, pimenta e sal. Adicione cebola roxa, pimenta, tomate cereja, manga picada e abacate.

DIA 22

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Chá verde com gengibre
Ovo cozido
Frutas vermelhas com chia

ALMOÇO

Peixe assado com batata doce (temperar a sobrecoxa com azeite, gengibre e ervas)
Salada de alface americana, rúcula, abacate e amêndoas

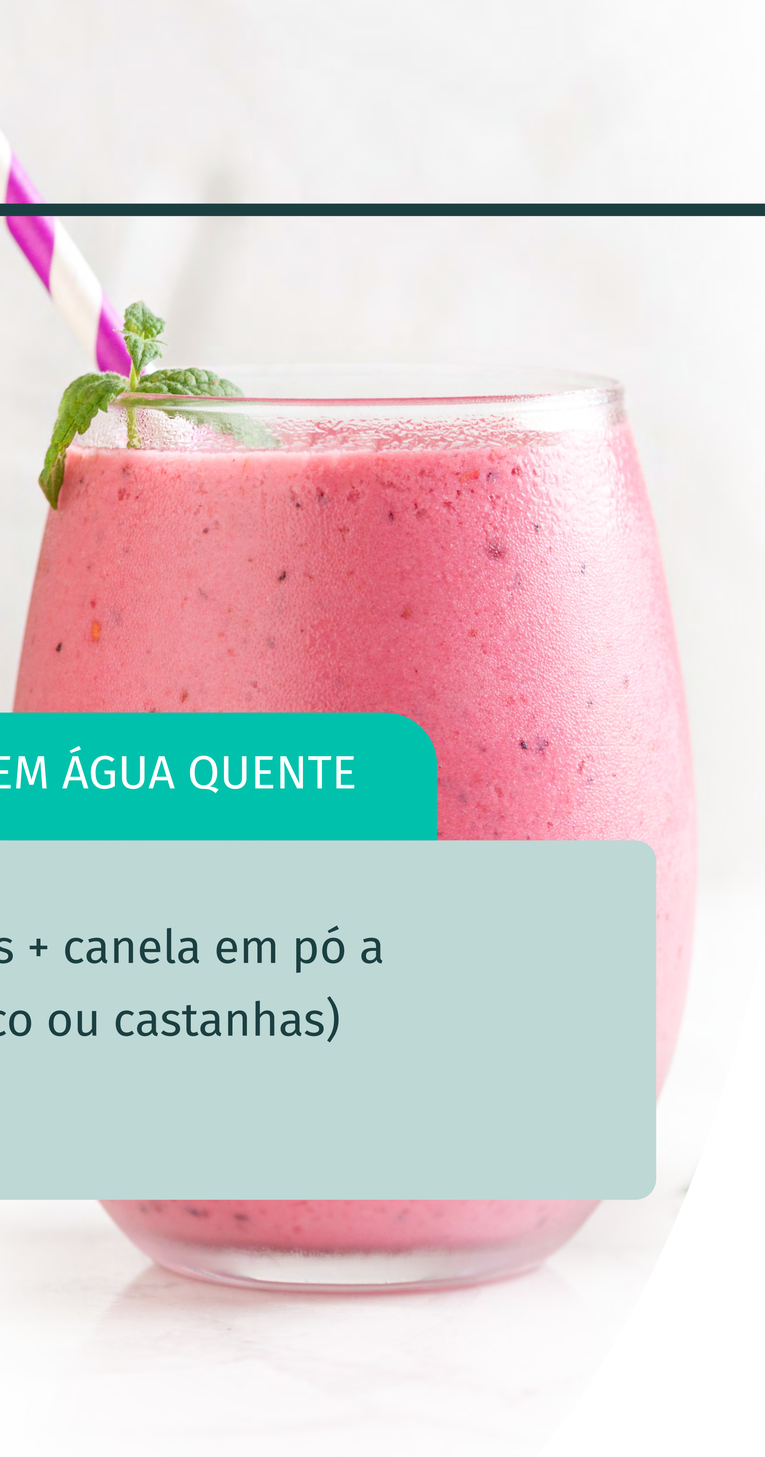
REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá de hibisco com gengibre
Manga + nozes

JANTAR:

Espetinhos de Salmão com Molho de Gengibre e Manga *(Receita na página 20)

DIA 23



CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Vitamina de frutas vermelhas (½ xíc de chá de frutas vermelhas + canela em pó a gosto + 1 col de chá de chia batido com 150 ml de leite de coco ou castanhas)
Ovos mexidos com açafrão

ALMOÇO

Tiras de carne acebolada (refogar no azeite com cebola e alho poró)
Arroz integral
Legumes no vapor (brócolis, cenoura)
Salada de alface, rúcula, tomate cereja

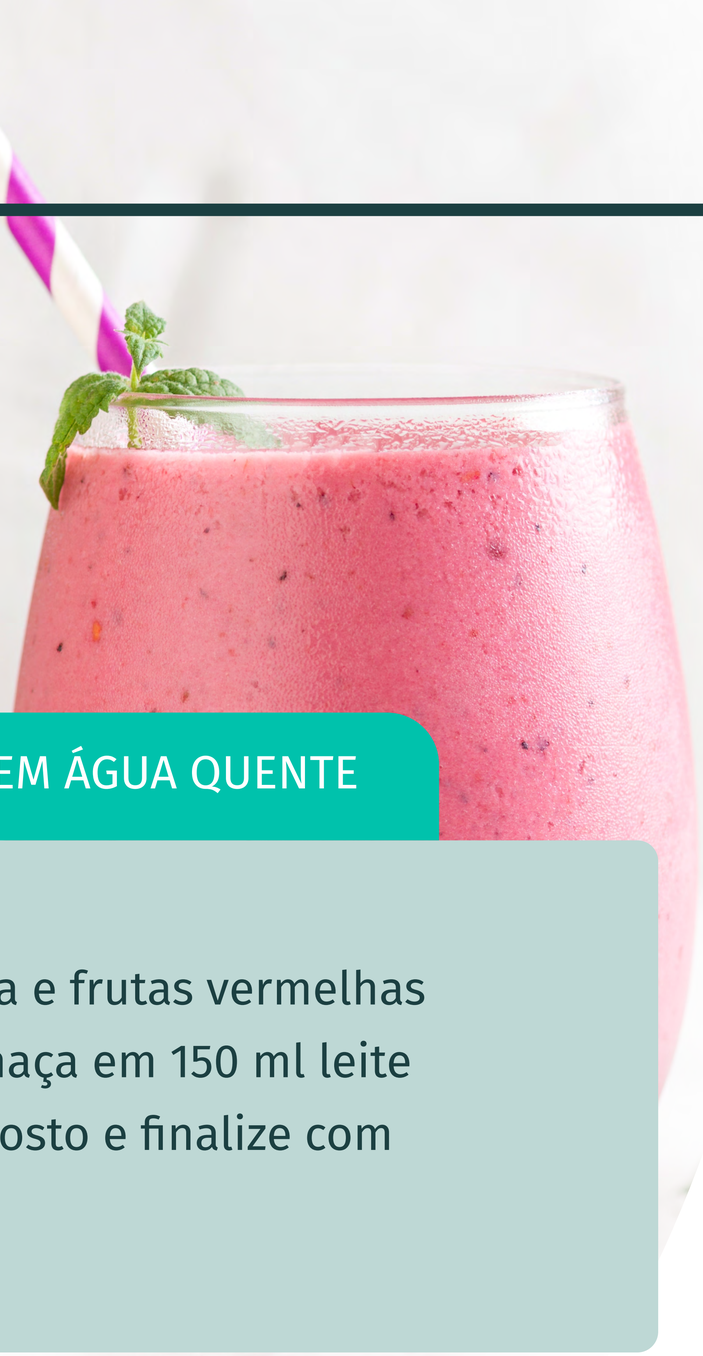
REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Smoothie de manga, linhaça e água de coco.

JANTAR:

Omelete com tomate cereja, espinafre e sementes de girassol.
Salada de alface, repolho e cenoura ralada.

DIA 24



CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Mingau de farelo de aveia e linhaça feito com leite vegetal, canela e frutas vermelhas (ferver 1 col de sopa de farelo de aveia com 1 col de sopa de linhaça em 150 ml leite vegetal - prefira leite de coco ou castanhas, adicione canela a gosto e finalize com frutas vermelhas e nozes)

ALMOÇO

Peixe assado com ervas finas e gengibre
Purê de abóbora (sem leite, use leite vegetais ou a água do cozimento)
Salada de alface americana e roxa e sementes de girassol.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Smoothie uva roxa, frutas vermelhas e chia

JANTAR:

Sopa de batata-doce, cenoura e aipo. Finalizar com couve refogada no alho ou ora pro nobis e amêndoas laminadas.

DIA 25

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Chá verde com canela
Ovo mexido com gergelim e chia

ALMOÇO

Peixe grelhado
Brócolis e espinafre cozidos no vapor
Cenoura ralada com sementes de linhaça e azeite

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Abacate amassado com um toque de chocolate amargo ralado por cima.

JANTAR:

Salada de Salmão Grelhado com Molho de Gengibre e Açafrão *(Receita na página 19)

DIA 26

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Chá verde com canela
Omelete com tomate, cheiro verde e orégano, finalizar com gergelim

ALMOÇO

Shitake grelhado no azeite, alho poró e açafrão.
Batata doce assada com cenoura, alho e cebola e alecrim
Salada de alface americana, roxa e repolho branco com gengibre

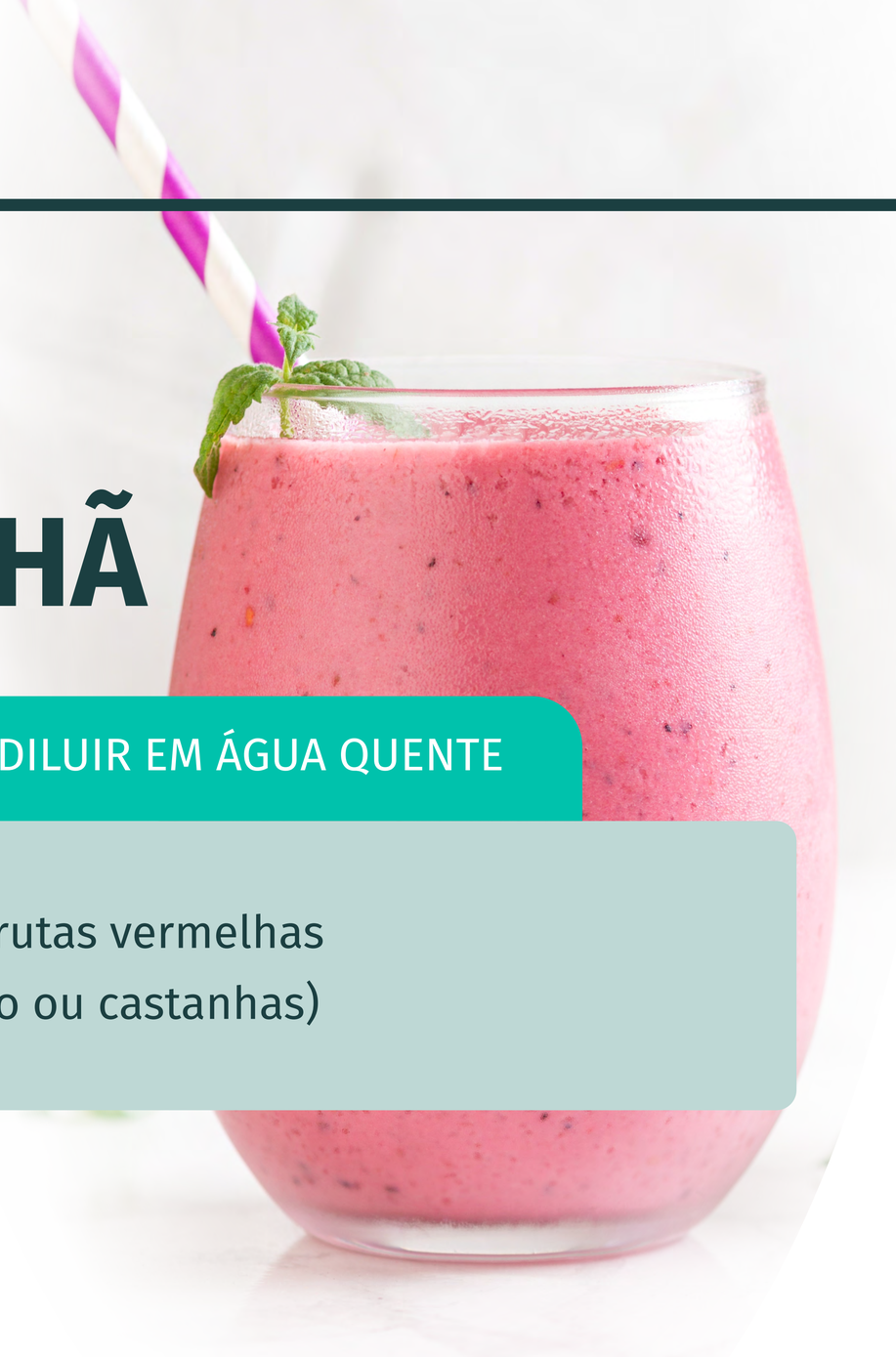
REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá de hibisco com gengibre e hortelã
Uva roxa com um punhado de semente de girassol

JANTAR:

Salada de alface, repolho roxo, salmão grelhado,
abacate, cenoura ralada e semente de abóbora

DIA 27



CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Vitamina de frutas vermelhas (½ xíc de chá frutas vermelhas
+ 1 col de chá de chia + 150 ml de leite de coco ou castanhas)

ALMOÇO

Frango empanado no gergelim e assado com batata doce
Salada de rúcula, cenoura, tomate e repolho roxo

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá de hibisco
1 punhado de castanhas (nozes e amêndoas) e sementes (abóbora e girassol)

JANTAR:

Sopa creme de abóbora com couve e açafrão, finalizar o
prato com semente de girassol e gergelim

DIA 28

CAFÉ DA MANHÃ

20 GOTAS DO CURCUMALIVIUM DILUIDO EM ÁGUA. NÃO DILUIR EM ÁGUA QUENTE

Café com canela
Omelete enriquecido com farelo de aveia, espinafre/ora pronobis

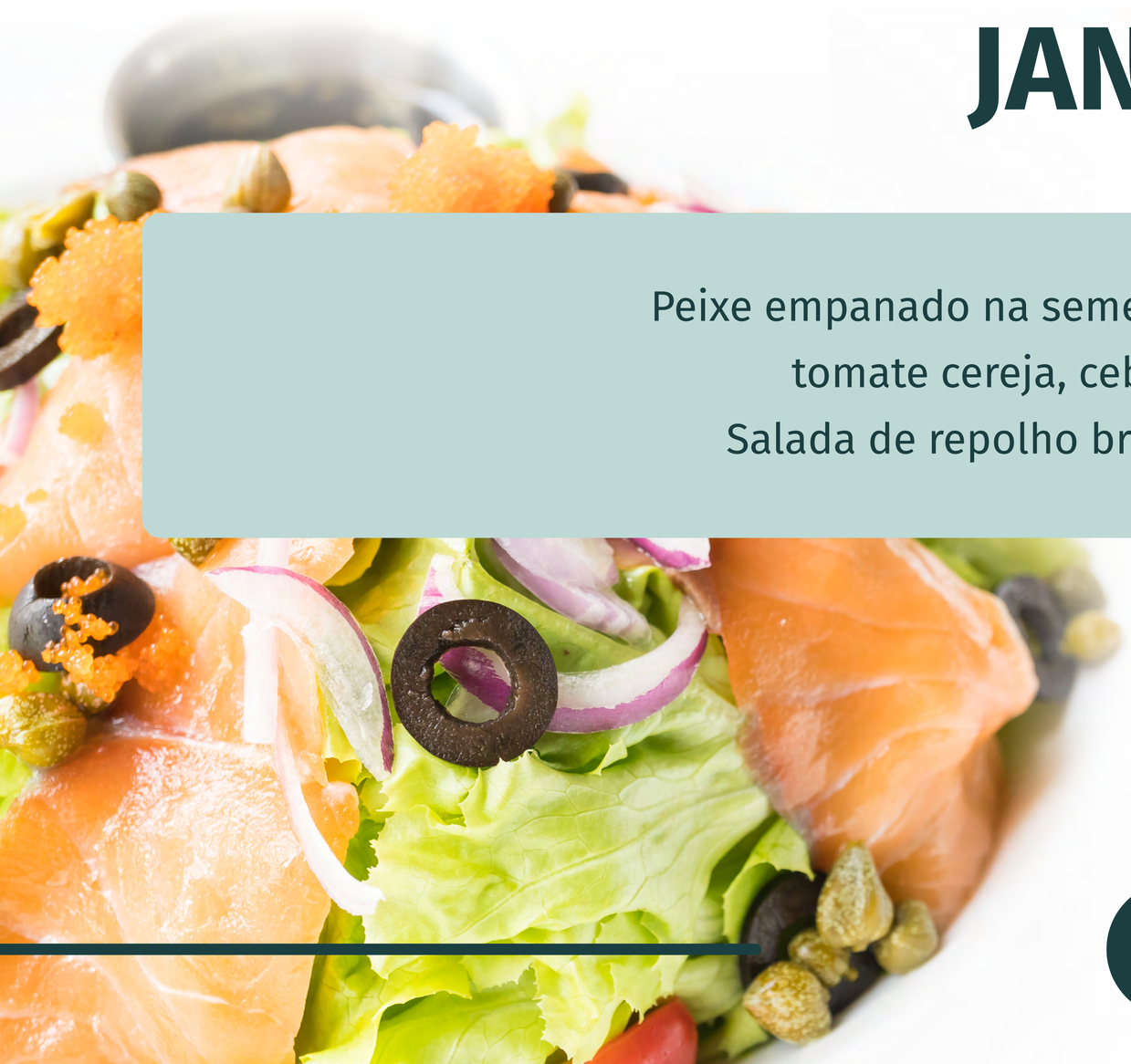
ALMOÇO

Frango grelhado
Lentilha cozida ao molho vermelho
Arroz integral
Salada de rúcula com manga

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA:

Chá de hibisco
Manga com punhado de castanhas

JANTAR:



Peixe empanado na semente de girassol e assado com
tomate cereja, cebola, alho e abobrinha
Salada de repolho branco e roxo com gengibre