

MÓDULO 1

PROTOCOLO DESPARASITAÇÃO ARTICULAR DE 7 DIAS



A Rotina Natural com Gengibre
Para Reduzir Dores no Corpo

COMO FUNCIONA

A DESPARASITAÇÃO ARTICULAR

Muitas dores articulares persistentes não estão ligadas apenas ao desgaste.

Elas podem estar associadas a:

- ✓ Inflamação contínua
- ✓ Acúmulo de toxinas
- ✓ Sobrecarga metabólica
- ✓ Má circulação local

O protocolo atua em três pilares:

1.

REDUÇÃO DA INFLAMAÇÃO

O gengibre auxilia na modulação do processo inflamatório que mantém a dor ativa.



APOIO À ELIMINAÇÃO

Estimula circulação e metabolismo, ajudando o corpo a remover resíduos inflamatórios.

3.

DESCOMPRESSÃO ARTICULAR

Com menos inflamação, há redução de rigidez e melhora da mobilidade.



**Dor constante não é normal.
É sinal de que o corpo precisa
reorganizar o ambiente interno.**

RECEITA BÁSICA PARA DESPARASITAÇÃO ARTICULAR

Esta mistura é o pilar fundamental! Vamos fazer um concentrado base que terá papel central em todo programa.

Fórmula anti-inflamatória e desintoxicante, segura ao longo dos 7 dias.

INGREDIENTES (para 2 dias)

- ✓ 2 colheres (sopa) de gengibre fresco ralado
- ✓ 500ml de água
- ✓ ½ colher (chã) de cúrcuma
- ✓ 1 pitada pequena de **pimenta-do-reino** (opcional)
- ✓ 1 colher (chã) de **azeite extra virgem** (opcional, mas recomendado)



MODO DE PREPARO

1. Coloque a água e o gengibre em uma panela.
2. Leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos.
3. Desligue e acrescente cúrcuma e **pimenta**.
4. Tampe e deixe descansar por 10 minutos.
5. Coe e adicione azeite (apenas morno).
6. Guarde na geladeira por 48 horas.



DICAS

- ✓ Opcional e seguro: adicione suco de ½ limão ao consumir.
- ✓ Pressão alta? Use apenas gengibre e cúrcuma.
- ✓ Sensível ou com alergias? Comece pela metade e sem a pimenta no primeiro dia.



COMO USAR O PROTOCOLO NO DIA A DIA

Adote a rotina do protocolo de infusão de gengibre — 100ml tomado duas vezes ao dia por 7 dias. É simples:

1 100ml DE MANHÃ EM JEJUM

Desperte fortalecendo articulações logo cedo.



2 100ml À NOITE

Apoie a recuperação e purificação do corpo antes de dormir.



3 TOME MORNHO

Aqueça antes de beber para melhor absorção e conforto.



4 FERVA UM NOVO LOTE A CADA 2 DIAS

Mantenha fresco para maior eficácia.



Armazene na geladeira para duração de até 48 horas.



O gengibre deve ser fervido, enquanto cúrcuma e limão devem ser adicionados só no fim, para preservar propriedades.

EVITE ESTES HÁBITOS DURANTE O PROTOCOLO

Durante o protocolo, vale a pena evitar problemas que sobrecarregam as articulações e podem dificultar os resultados.

1 Sedentarismo

A inatividade prolongada deixa articulações mais rígidas.



2 Excesso de Peso

A sobrecarga pressiona articulações, como joelhos.



3 Tabagismo

Afeta circulação e dificulta a regeneração.



4 Excesso de Álcool

Reduzem inflamação e sobrecarga.



Cuidado com estresse!

Tente manter a calma e relaxar, evitando tensão. Um ambiente de menor estresse favorece a saúde articular.

