

Dra. Flávia Cyfer

Dieta ANTI-INFLAMATÓRIA para a Mulher 40+



Um guia prático para entender e aplicar a alimentação que desinflama o corpo da MULHER 40+, com dicas, cardápio e receitas.

Índice

INTRODUÇÃO	04
INFLAMAÇÃO CRÔNICA	07
CLIMATÉRIO, MENOPAUSA & INFLAMAÇÃO	12
CAUSAS DA INFLAMAÇÃO	16
DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA	29
RECEITAS ANTI-INFLAMATÓRIAS	44
CARDÁPIO ANTI-INFLAMATÓRIO	63
BÔNUS	64



Introdução

Bem-vinda a uma nova fase da sua vida, onde cada decisão, cada cuidado, cada mudança (positiva ou negativa) impactam o seu presente e o seu futuro. Pois é, depois dos 40 anos, o seu corpo está passando pela transformação mais intensa, em níveis físicos e emocionais.

A queda dos hormônios femininos que ocorre a partir dos 40 anos desencadeia uma série de mudanças no organismo da mulher, além de sintomas bem variados.

Os fogachos (os famosos calorões) são a marca registrada dessa fase, mas nem todas as mulheres os experienciam. Apesar disso, muitas sofrem com insônia, falta de memória, queda na libido, ganho de peso, queda de cabelo, desânimo, ansiedade ou depressão.

E isso ocorre porque os hormônios femininos, em especial o estrogênio, comandam o corpo da mulher e estão envolvidos no funcionamento do organismo como um todo - desde a produção da melatonina (hormônio do sono) até a produção de colágeno.

Além disso, esse hormônio atua como um anti-inflamatório natural, e portanto, no climatério e na menopausa, as mulheres, em geral, naturalmente vão ficando mais inflamadas.

A inflamação crônica aumenta exponencialmente o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC, diabetes, câncer, osteoporose, obesidade, etc.

Decidi escrever este livro digital para ajudar mulheres como você a “tirar a venda dos olhos”, e mostrar as mudanças que estão ao seu alcance.

Sim, a falta de conhecimento pode te paralisar, e criar a falsa ideia de que você precisa de tratamentos caríssimos para ficar muito bem nesta fase, quando, na verdade...

99% das atitudes para desinflamar o seu corpo dependem somente de você.

Nada substitui um acompanhamento profissional, claro. Mas a sua parte nenhum médico ou nutricionista será capaz de fazer.

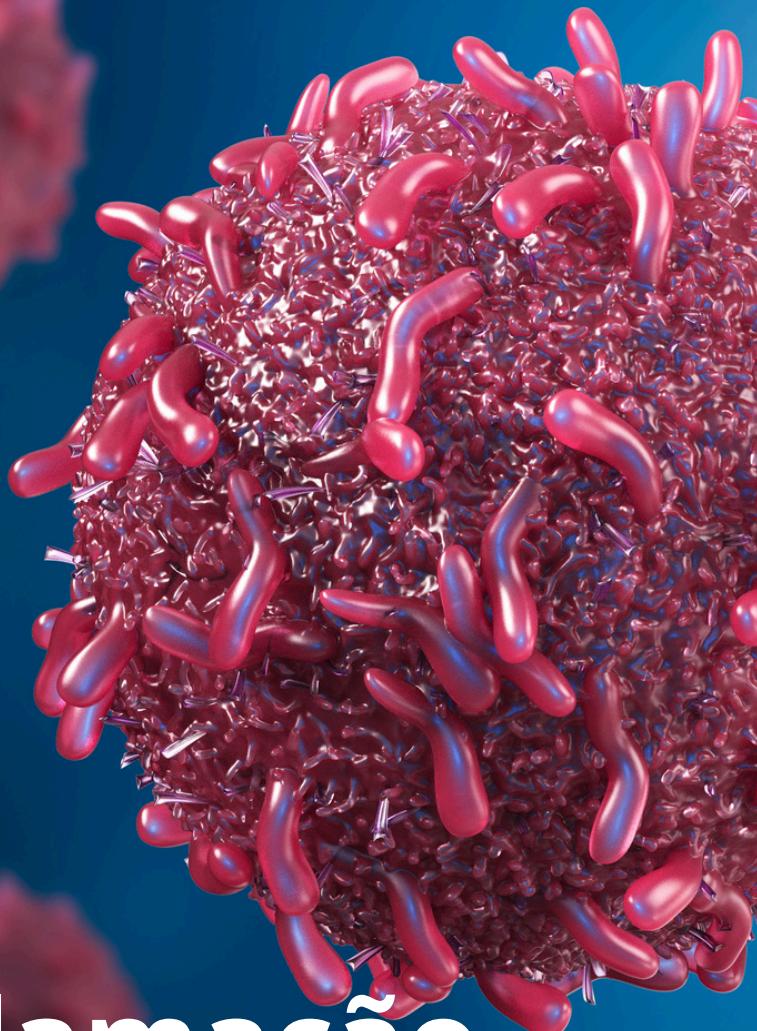
A seguir, vou compartilhar informações práticas, validadas pela ciência, para te ajudar a tomar decisões imediatas, como adotar novos alimentos na sua alimentação, implementar mudanças e excluir hábitos que aumentam sintomas e pioram a sua qualidade de vida.

Ao longo de todo este livro você vai entender a importância de um corpo desinflamado.

Beijos e aproveite!

Flávia Cyfer





Inflamação Crônica

Inflamação do bem e do mal

A inflamação aguda é uma resposta do sistema imunológico do nosso corpo acionada quando para nos defender contra algum agente agressor, que pode ser alguma bactéria, vírus, toxinas ou mesmo alguma lesão física, como um corte na pele, por exemplo.

Na prática, quando você pega uma gripe ou um resfriado, seu corpo mobiliza suas células de defesa e gera uma resposta inflamatória, causando febre e iniciando uma guerra contra o micro-organismo em questão e te salvar.

Já no caso de uma ferida, o local vai inchar, doer, ficar vermelho e quente, consequência de uma inflamação local, com aumento da circulação sanguínea e migração de muitas células de defesa prontas para matar bactérias e evitar contaminação, além de células produtoras de colágeno para cicatrizar a lesão.

Tão logo o patógeno seja eliminado ou a lesão cicatrizada, o processo inflamatório é finalizado.

Pode-se concluir então que a INFLAMAÇÃO é um processo PROTETOR e TEMPORÁRIO.

Imagina se nada disso acontecesse? Você morreria por um simples resfriado ou um pequeno corte no dedão do pé.

Essa é de fato uma inflamação do bem. Apesar de violenta e sintomática, ela é curta, **AGUDA**.

O problema é justamente quando ela perde a sua característica temporária e deixa de ser aguda, tornando-se **CRÔNICA**.

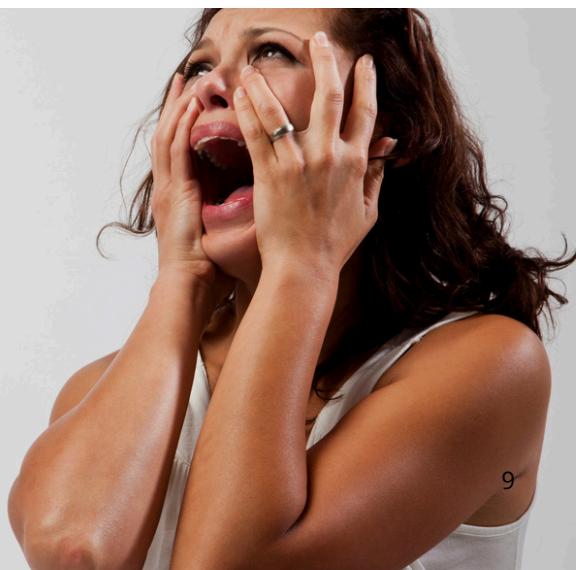
Diferente da inflamação aguda, que tem início e fim bem definidos, a inflamação crônica é silenciosa e persistente.

Ela acontece quando o corpo tenta combater um problema repetidamente, sem sucesso, e mantém um estado inflamatório de baixo grau ao longo do tempo.

Ela não é tão intensa e violenta (não há febre, rubor, calor, dor), e por isso é chamada de inflamação de baixo grau. Ao contrário, ela é silenciosa (e por isso mais perigosa).

Pode se estender por meses e anos e você não perceber, simplesmente não atribuir a ela a causa de alguns sinais que o seu corpo está dando, como:

- **GASES**
- **ESTUFAMENTO**
- **DESÂNIMO**
- **DORES NO CORPO**
- **TRISTEZA**
- **REFLUXO**
- **QUEDA DE LIBIDO**
- **INTESTINO DISFUNCIONAL**
- **DIFICULDADE DE EMAGRECER**
- **INSÔNIA**
- **IRRITABILIDADE**
- **ANSIEDADE**



Eu brinco que é como tentar manter a calçada limpa, quando todo dia tem uma feira bem na porta da sua casa. Imagina, todos os dias você varre, limpa, joga fora os restos de fruta que caíram na calçada...

E no dia seguinte está tudo sujo novamente...

Todos os dias neste ciclo desesperador.
É isso que acontece dentro de você, quando você está inflamada.

Muito além dos sintomas

O problema é que essa inflamação crônica, ou seja, silenciosa, está comprovadamente associada ao desenvolvimento de diversas doenças que já tem o seu risco aumentado no Climatério e na Menopausa devido à falta dos hormônios femininos.

- Doenças cardiovasculares
- Diabetes tipo 2
- Síndrome metabólica
- Obesidade
- Câncer
- Osteoporose
- Demências,
etc.

Climatério, Menopausa & Inflamação



Climatério e Menopausa

A menopausa é a última menstruação da mulher e marca o fim da sua capacidade reprodutiva e de produção dos hormônios femininos: **o estrogênio e a progesterona**.

Em média, ela acontece entre 47 a 53 anos de idade (*podendo ser um pouco antes ou depois, dependendo da mulher, da genética e do estilo de vida*). No entanto, o declínio hormonal já se inicia muito tempo antes da menopausa chegar.

A essa fase que antecede a menopausa (última menstruação), dá-se o nome de **CLIMATÉRIO**, que dura em média entre 7 a 10 anos.

É por isso que eu sempre digo que a partir dos 40, praticamente todas estão no mesmo barco.

Toda mulher 40+ precisa fazer uma alimentação anti-inflamatória.

PRINCIPAIS SINTOMAS DO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

DIFICULDADE PARA INICIAR O SONO	RESSECAMENTO VAGINAL	IRRITABILIDADE
SONO INTERMITENTE, com despertares noturnos	QUEDA E AFINAMENTO DO CABELO	ENXAQUECA
FALTA DE MEMÓRIA, ESQUECIMENTOS	FLACIDEZ, REDUÇÃO DO COLÁGENO	ANSIEDADE
IRREGULARIDADES MENSTRUAIS (Atraso no ciclo, aumento ou diminuição do fluxo, cólicas, TPM)	AUMENTO DA FREQUÊNCIA AO URINAR OU INCONTINÊNCIA URINÁRIA	FOGACHO (CALORÕES)
DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO	DESÂNIMO, DEPRESSÃO E ANEDONIA	PALPITAÇÕES
PERDA DE CINTURA, MAIOR ACÚMULO ABDOMINAL	PERDA DE MASSA MUSCULAR	FADIGA
RESSECAMENTO/ ENVELHECIMENTO DA PELE	GANHO DE GORDURA CORPORAL	DORES ARTICULARES
AUMENTO DA FREQUÊNCIA DE INFECÇÕES VAGINAIS	DOR NA RELAÇÃO SEXUAL	QUEDA DE LIBIDO

O Papel do Estrogênio na Proteção na Inflamação

O **estrogênio** é um dos principais hormônios femininos e atua como um poderoso anti-inflamatório natural no corpo da mulher.

A partir dos 40 anos, os níveis de estrogênio vão diminuindo progressiva e significativamente até a chegada da menopausa (a ultima menstruação), deixando o corpo mais vulnerável à inflamação e ao estresse oxidativo.

Essa mudança aumenta os riscos das doenças crônicas que citei acima, como doenças cardiovasculares (infarto, AVC), diabetes Tipo 2, osteoporose, doenças neurodegenerativas...

Desinflamar o corpo após os 40 anos é literalmente, uma questão de sobrevivência.



Causas da Inflamação

Dieta “Ocidental”

A qualidade dos componentes da dieta determina o seu perfil pró ou anti-inflamatório.

A dieta do tipo Ocidental é aquela presente em países industrializados, caracterizada por um alto consumo de alimentos ultraprocessados, açúcar, carne vermelha, gordura trans e saturada, carboidratos refinados, refrigerantes, álcool....



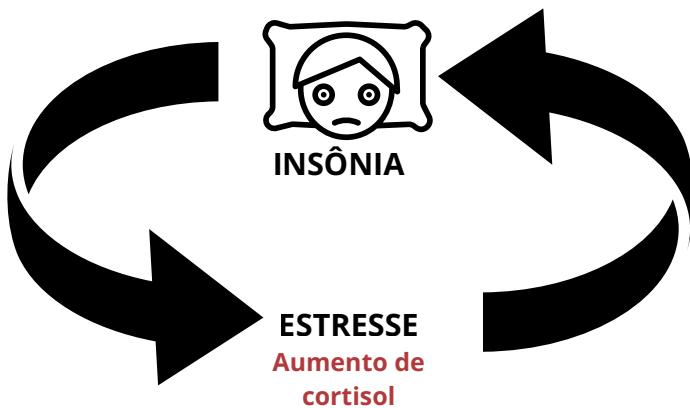
Sono de má qualidade

O sono é tão importante para a saúde que, quando dormimos mal, o nosso organismo entende que estamos em perigo e aumenta, assim, a produção do cortisol — o hormônio do estresse.

E como o estrogênio é fundamental para um sono reparador, muitas mulheres que estão no climatério e na menopausa acabam sofrendo com insônia, demorando para adormecer e/ou tendo diversos despertares noturnos, contribuindo ainda mais para o estado de inflamação.



O pior é que se forma um ciclo vicioso: a falta de sono aumenta o cortisol, que, por sua vez, quando aumentado, promove insônia.



DORMIR MAL INFLAMA O CORPO.

A insônia aumenta o risco de infarto, AVC, diabetes, demência e outras doenças crônicas.

Além disso, dificulta o emagrecimento e reduz a testosterona, prejudicando a massa muscular e a libido.

Estresse crônico

Nosso corpo está preparado para passar por situações estressantes e de risco. Temos um sistema de defesa denominado “luta ou fuga”, que é ativado toda vez em que estamos frente a um perigo.

Quando isso acontece, nosso organismo aumenta a produção de adrenalina e cortisol, hormônios que fazem nossos batimentos cardíacos aumentarem, o fluxo de sangue se direcionar para a musculatura (a fim de que possamos lutar ou fugir), haja mais glicose no sangue disponível para ser utilizada como energia e muitas outras alterações momentâneas em prol da nossa salvação.

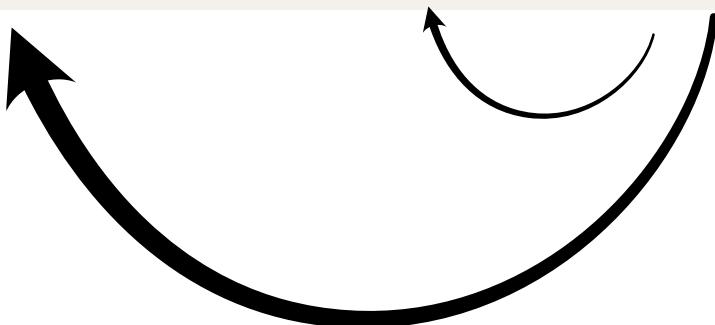
Assim que o problema é resolvido, tudo volta ao normal, inclusive os níveis desses hormônios.

O problema é mesmo quando esse mecanismo é acionado mas não é desligado, como acontece na vida de muitas mulheres - são preocupações constantes com os filhos, casamento, trabalho, etc.

Não há solução imediata, são questões que se estendem pelo tempo e minam a energia e pesam os pensamentos.

O cortisol se mantém aumentado e essa é uma condição extremamente pró inflamatória.

ESTRESSE → **AUMENTO CORTISOL** → **INFLAMAÇÃO**



Sedentarismo

Normalmente quando eu falo de exercício com as minhas alunas e pacientes, existem dois grupos: as que sempre treinaram (e continuam disciplinadas), e as que "se enganam" - seja porque dizem que não têm tempo ou porque eventualmente saem pra uma caminhada e acreditam que isso basta.

O problema é que depois dos 40 anos não é mais uma questão estética.

Não estamos falando do bumbum durinho ou do braço torneado (embora você possa SIM ter esses dois mesmo começando agora).

A questão é que a falta de exercícios físicos regulares implica em uma significativa redução da circulação sanguínea, desacelera o metabolismo de maneira preocupante e agrava os processos inflamatórios no corpo.

Ou seja, exercício não é opcional, sobretudo para a Mulher 40+.

Ele vai reduzir inflamação, aumentar o metabolismo, rejuvenescer o cérebro, proteger a massa óssea... Enfim, promover saúde e longevidade.

Nosso músculo quando contraído produz e libera substâncias denominadas miocinas, que possuem atividade anti-inflamatória.



Conclusão:
Quem fica parada, inflama.

Disbiose

Existem trilhões de bactérias no intestino, uma quantidade aproximadamente dez vezes maior que o número de células que temos no corpo.

Temos uma relação simbiótica com nossas bactérias – precisamos delas, e elas, de nós. Oferecemos a elas alimentação e moradia.

Em contrapartida, elas equilibram a nossa imunidade, nos protegem de patógenos, sintetizam algumas vitaminas, fermentam componentes da dieta que não conseguimos absorver, regeneram células do intestino, regulam metabolismo de hormônios e de alguns outros micronutrientes, mantém a integridade da mucosa (parede) do intestino, atuam na desintoxicação de poluentes e na eliminação de substâncias maléficas à saúde.

Não bastasse isso tudo, ainda ativam os fito-hormônios e muitos antioxidantes da dieta e produzem substâncias anti-inflamatórias capazes de alcançar o corpo inteiro, não se limitando ao intestino.

Todo esse maravilhoso trabalho, no entanto, é desempenhado apenas pelas bactérias boas da nossa microbiota intestinal.

Pois é, existe também uma população de bactérias ruins que compõe a microbiota, mas que não causa problema se representar a minoria.

O problema se dá quando há um desequilíbrio e as bactérias ruins prevalecem. Essa condição se chama Disbiose Intestinal.

As bactérias ruins geram inflamação no intestino que acaba por alcançar o corpo inteiro, desencadeando uma inflamação sistêmica.

Sinais que podem indicar disbiose:

SINTOMAS GASTRO-INTESTINAIS	SINTOMAS EXTRA-INTESTINAIS
GASES	FADIGA
DIARRÉIA	FALTA DE MEMÓRIA
PRISÃO DE VENTRE	RINITE
DOR ABDOMINAL	SINUSITE
DISTENSÃO ABDOMINAL	DERMATITES
AZIA	DOR DE CABEÇA
ERUCTAÇÃO	GANHO DE PESO
NÁUSEAS	ALTERAÇÃO DO SONO
EMPANZINAMENTO	DORES ARTICULARES



Alto percentual de gordura, sobrepeso e obesidade

As células de gordura do nosso corpo são produtoras de muitas moléculas e hormônios. Quando em excesso, produzem muitas substâncias inflamatórias que alcançam o corpo como um todo.

E olha aí mais um loop se formando: **quanto mais gordura, mais inflamação e quanto mais inflamação, mais gordura.** É preciso quebrar esse ciclo não apenas reduzindo calorias, mas adotando um perfil anti-inflamatório de alimentação .

A gordura abdominal, que tende a se formar com mais facilidade no climatério e menopausa é a mais inflamatória de todas.



Climatério e Menopausa

E... como você já sabe...

Só o déficit hormonal já é um gatilho
por si só.



Dieta ANTI-INFLAMATÓRIA



Dieta Anti-Inflamatória

A base da alimentação que você vai conhecer agora segue os princípios da **Dieta Mediterrânea** – considerada o padrão ouro para a saúde da mulher no climatério e na menopausa.

Ela atua no presente, devolvendo bem-estar e vitalidade às mulheres na medida em que atenua os sintomas dessa fase, ao mesmo tempo em que molda o futuro, reduzindo o risco de doenças por toda e qualquer causa em 50%.

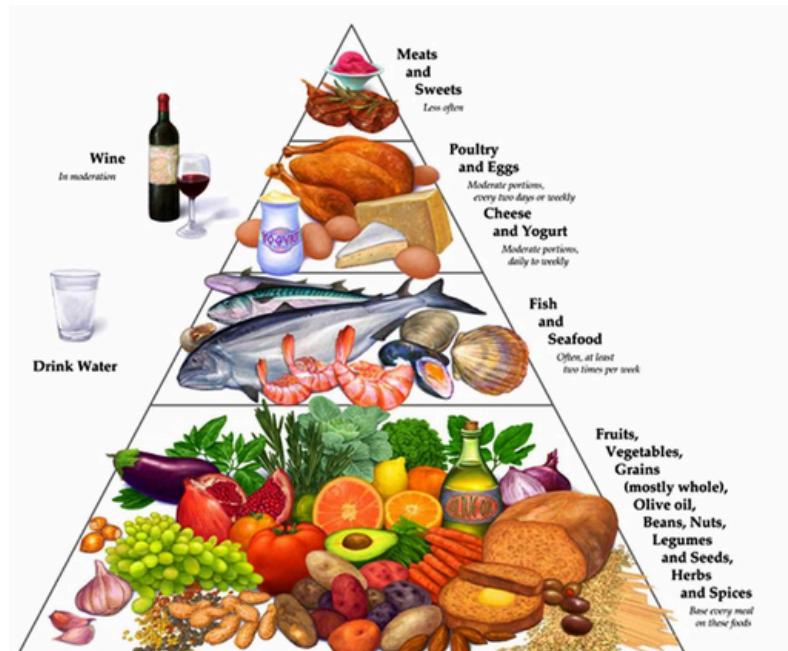
Diversos ensaios clínicos e meta-análises associam a dieta mediterrânea a uma redução significativa no risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer, osteoporose, depressão e demência.

Além disso, ela exerce um papel positivo na modulação da microbiota intestinal e no fortalecimento do sistema imunológico.

E acredite: não são poucos os estudos que sustentam esses efeitos, afinal, trata-se da dieta mais amplamente estudada pela ciência.

Todos esses impactos positivos são atribuídos, em grande parte, à sua potente ação anti-inflamatória e antioxidante, resultado de uma composição nutricional rica em fitoquímicos, fibras, nutrientes essenciais, carboidratos de qualidade e gorduras saudáveis — um padrão alimentar que contrasta fortemente com o modelo de dieta ocidental.

Na dieta mediterrânea, a qualidade é soberana. De maneira geral, ela é baseada no alto consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, nozes, sementes, azeite, ervas e especiarias, peixes e frutos do mar. Mas, vamos entender melhor sua composição a seguir:



Na base da pirâmide estão os alimentos que devem estar presentes todos os dias e em quase todas as refeições. Eles constituem o alicerce nutricional da Dieta Mediterrânea.

São eles: azeite de oliva extra-virgem, grãos integrais, leguminosas, nozes, sementes, ervas e especiarias naturais. Ricos em fibras, gorduras boas, fitoquímicos, minerais e compostos bioativos, compõem um padrão alimentar anti-inflamatório, antioxidante e altamente protetor contra doenças crônicas.

À medida que a pirâmide sobe, suas camadas vão se estreitando, representando uma menor frequência e quantidade dos alimentos.



Nos níveis intermediários, estão os alimentos recomendados para consumo moderado, de duas a três vezes por semana, como: peixes e frutos do mar (especialmente os ricos em ômega-3), seguidos por ovos, laticínios fermentados (como iogurte e queijos curados) e aves magras.

Todos eles fornecem proteínas de alta qualidade, vitaminas e minerais importantes.

Já no topo da pirâmide, estão aqueles que devem ser consumidos de forma ocasional, como carnes vermelhas, doces, produtos industrializados, bebidas alcoólicas e gorduras saturadas.

Esses itens não são proibidos, mas devem ser saboreados com parcimônia e dentro de um contexto alimentar equilibrado.



Controle da Carga Glicêmica

Açúcar, farinha branca, farelos e grãos integrais, tubérculos, frutas e vegetais fazem parte do mesmo grupo de macronutrientes: o dos carboidratos.

Apesar disso, são muito diferentes - enquanto o grão-de-bico, por exemplo, contém vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, o açúcar ou a farinha branca são calorias vazias.

Os bons carboidratos e/ou refeições saudáveis em que estão inseridos fornecem energia e liberam glicose para o sangue de forma gradual, enquanto a versão ruim causa picos de glicose e estimula uma liberação excessiva de um hormônio chamado insulina. **O problema?**

Insulina em excesso é altamente inflamatória.



ALTA CARGA GLICÊMICA
PICOS DE GLICOSE E INSULINA



BAIXA CARGA GLICÊMICA
GLICOSE E INSULINA SEM PICOS

Fontes de proteína

Varie a fonte de proteína e evite consumir excesso de carnes.

Para que garantir que a sua alimentação seja anti-inflamatória, consuma mais proteína de fontes vegetais, como sementes e leguminosas. Diversifique com ovos, carnes brancas e peixes ricos em ômega 3.

Veja um exemplo:



15g de Proteína

Café da manhã

(Mingau de aveia com leite vegetal, amêndoas e morango)



40g de Proteína

Almoço

Salmão, grãos integrais e vegetal



30g de Proteína

Lanche

(Mix de sementes + Shake de colágeno com morangos)



25g de Proteína

Jantar

Omelete com vegetais e cogumelos



Alimentos SUPER Anti-inflamatórios



Gengibre

É um dos alimentos mais anti-inflamatórios, e ainda ajuda a digestão, distensão abdominal e gases. Pode ser usado in natura (rizoma) ou em pó (de boa qualidade). Eu, particularmente gosto de usar a raiz. Use em preparações, sucos ou chá. Para o chá, ao invés de ferver a raiz, é bem mais interessante deixar o gengibre ralado em infusão para extrair seus compostos ativos!



Alho

O alho provavelmente já está no seu prato todos os dias, mas para ter a máxima ação anti-inflamatória, o ideal é que seja consumido **cru e espremido**. Se for refogar, que seja bem rápido para que ele não perca seu efeito. O ideal é consumir 1 a 2 dentes ao dia.



Chá verde ou Matchá

Esse chá é preparado com as folhas de uma planta chamada Cammelia Sinensis, riquíssima em antioxidantes que atuam protegendo a pele dos raios nocivos do sol (um verdadeiro protetor solar interno), inibindo a degradação do colágeno e estimulando a sua síntese; melhorando a memória, massa muscular, queima de gordura, combatendo radicais livres e desinflamando o corpo. A versão em pó se chama matchá e é tão poderosa quanto a erva seca.



Cebola

A cebola é rica em queracetina, uma molécula antioxidante e anti-inflamatória potente. É melhor absorvida com gordura, logo, adicione azeite para potencializar sua absorção. A versão roxa contém mais antioxidantes. Dica importante: evite descascar demais, pois é justamente nas camadas externas onde há maior concentração de queracetina.



Acerola

Na lista de frutas anti-inflamatórias, a Acerola é a rainha! Essa frutinha meio azeda é uma bomba de Vitamina C, e tem benefícios maravilhosos na modulação da nossa inflamação. Inclua 3 unidades no seu suco!



Salmão e sardinha

Essas são espécies de peixes muito ricos em ômega 3, uma gordura anti-inflamatória importantíssima para o sistema cardiovascular, imunidade, cérebro, etc. A recomendação é uma ingestão de uma porção de 100 a 150g duas vezes na semana.



Brócolis e broto de brócolis

Além de conter muitos nutrientes, como a vitamina C e o ferro, o brócolis possui uma substância com atividade anti-câncer (especialmente de mama) e destoxicificante. É importante que saiba que para aproveitar essa propriedade, ele deve ser consumido cru ou cozido por no máximo 3-5 minutos.



Romã

Ah! A romã... Eu a considero 'a fruta da mulher 40+'. Seus benefícios são inúmeros: proteção cardiovascular, diminuição do colesterol, atividade anticâncer, anti-inflamatória, recuperação e regeneração da musculatura, modulação da microbiota intestinal e até modulação hormonal no climatério e na menopausa. Como se não bastasse, ainda estimula o colágeno, reduz manchas, protege a pele do sol e melhora a flacidez.



Pimenta vermelha

A pungência das pimentas(aquela sensação de calor e picância) é causada por compostos chamados capsaicinoides, sendo a capsaicina o principal deles. Essa molécula protege o coração, melhora o perfil lipídico e pode ser uma grande aliada no processo de emagrecimento, graças ao seu efeito termogênico, antioxidante e regulador da inflamação.



Frutas vermelhas

As frutas vermelhas (mirtilos, framboesas, morango, amora e cerejas) apresentam essa coloração vermelha-roxa-azul por conta de um pigmento antioxidante e anti-inflamatório chamado antocianina. Procure consumir uma porção dessas frutinhas sempre que possível.



Azeite

O azeite é repleto de moléculas antioxidantes e anti-inflamatórias, que protegem o coração e exibem propriedades anti-câncer, pró colágeno, antidiabéticas, etc. Duas colheres de sopa de um bom azeite cru diariamente produz efeitos mágicos.

Mas, atenção: não serve qualquer óleo de oliva. É preciso que ele seja extra virgem, prensado a frio e esteja em embalagem escura capaz de garantir proteção e evitar a oxidação dos seus antioxidantes pela luz e calor.



Cúrcuma

Essa especiaria é antioxidante, anti-inflamatória e ajuda até a estabilizar o humor. Porém, tem muito mais: apresenta atividade anticâncer, ajuda a regular os níveis de glicose e insulina no sangue, controla o colesterol e protege a parede dos vasos sanguíneos, reduz o risco de aterosclerose e doenças cardiovasculares, modula a microbiota intestinal, promovendo equilíbrio e saúde digestiva, contribui para a perda de peso, atua combatendo dores articulares e inflamações crônicas.

Quer mais? É ainda um excelente recurso de recuperação muscular pós-exercício, auxiliando na redução de dor e na regeneração dos tecidos.

Consuma 1c. de chá no final das preparações (não aqueça muito) na versão ralada ou moída, sempre com uma pitada de pimenta do reino, que potencializa sua absorção.

Especiarias

Use e abuse de temperos naturais, pois além de emprestar um sabor especial e perfumar a comida, ainda fornece doses incrementadas de moléculas antioxidantes e anti-inflamatórias.

Adicione as especiarias sempre no final do cozimento de lentilhas, arroz, sopas, peixes ou qualquer outra preparação, para preservar as suas propriedades funcionais. Use também em sucos, shakes e chás.

Especiarias ‘especiais’ e suas propriedades

				
Cardamomo Digestivo, antioxidante, foco e clareza mental, antisseptico bucal	Cominho Antifúngico, antioxidante, digestivo, controle glicêmico	Anis estrelado Antigases, distensão abdominal, prebiótico e digestivo	Feno grego Aumenta hormônios sexuais, controle glicêmico, antioxidante	Cravo Antioxidante, neuroprotetor, analgésico, digestivo, antisséptico
				
Noz moscada Antioxidante, digestivo, calmante	Canela Controle glicêmico (reduz absorção de glicose e aumenta ação da insulina), antioxidante, antiinflamatória, neuroprotetora	Páprica Saúde dos olhos e da pele, imunidade, antiinflamatória, proteção do colesterol	Sementes de mostarda Digestivo, bom para circulação sanguínea, antioxidante, controle glicêmico	Baunilha Calmante, antioxidante, digestiva





Ervas aromáticas

Salsinha, coentro, tomilho, louro, hortelã, alecrim, cebolinha, manjericão, orégano... A variedade é enorme! Podem ser usadas frescas ou secas, cultivadas em vasinhos dentro de casa e até serem congeladas para facilitar o dia a dia.

Todas elas, sem exceção, são anti-inflamatórias e antioxidantes. Mas, cada variedade apresenta alguns benefícios particulares:



Tomilho

Atua na modulação da microbiota, combatendo fungos e bactérias ruins do intestino. Ajuda a digestão e é excelente para melhorar distensão abdominal.



Orégano

Antifúngico poderoso, inclusive contra Candida Albicans



Alecrim

Ação protetora da pele, humor e memória



Salsa

Diurética e controle da pressão arterial



Louro

Diurético, antigases e anti-inflamatório



Coentro

Digestivo, anti-gases, detoxificação de metais pesados, calmante



Sálvia

Modulação hormonal, cognição, fogachos



Manjericão

Antibacteriano, digestivo



Hortelã

Digestivo, antigases, expectorante, antiséptico



Cebolinha

Diurético, digestivo, destoxicante

Receitas Anti-inflamatórias





Shake de Romã

INGREDIENTES

- Polpa de $\frac{1}{2}$ romã
- Suco de 1 laranja
- 1 banana congelada
- 1 xícara de leite vegetal
- 1 c. de sopa de sementes de linhaça

MODO DE PREPARO

Liquidificar todos os ingredientes.

Ao servir no copo, acrescentar as sementes de romã como topping.



Suco Super C

INGREDIENTES

- 1 rodela de abacaxi
- Suco de 2 laranjas
- 1 fatia de manga
- 1/2 cenoura pequena
- 8 acerolas
- Suco de 1 limão
- 1 copo de água (200 ml)

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.



Pudim de Chia

INGREDIENTES

- 3 col de sopa de sementes de chia
- 200 ml de leite vegetal (amêndoas, coco, aveia, etc.)
- Opcional: mel, stevia, canela ou essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Em um pote de vidro ou tigela, misture a chia com o leite vegetal. Adoce e aromatize, se desejar, com mel, stevia, canela ou baunilha. Misture vigorosamente com um garfo por 1 a 2 minutos para evitar que a chia empelote. Tampe e leve à geladeira por pelo menos 4 horas (ideal de um dia para o outro). Na hora de servir, acrescente morangos ou outras frutas frescas e sementes de romã .

Pastinha de Gengibre

INGREDIENTES

- 1 pedaço grande (10 cm) de Gengibre
- 50 ml de Azeite
- 2 c. de sopa de Tahine
- 1 c. de chá de cúrcuma
- 1 pitada de Pimenta do Reino

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma pasta cremosa. Conserve em pote fechado na geladeira. Use para temperar legumes, peixes e aves.





Shot de Gengibre Com Limão e própolis

INGREDIENTES

- 20 gotas de própolis verde
- $\frac{1}{2}$ colher de café de gengibre em pó
- $\frac{1}{2}$ colher de café de cúrcuma em pó
- Pitada de pimenta do reino
- 100 mL de água morna

MODO DE PREPARO

Misture tudo em um copo.

Golden Milk

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de amêndoas ou aveia
- 1 colher de chá de stevia (opcional)
- 1/4 colher de chá de açafrão em pó
- 2 colheres de chá de gengibre fresco ralado
- 1 pau de canela
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Pitada de pimenta caiena
- Pitada de noz-moscada ralada na hora
- 1 colher de chá de óleo de coco
- Pimenta preta a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o leite vegetal, o adoçante e a canela em pau e ferva por cerca de 10 minutos. Desligue o fogo e adicione os outros ingredientes. Tampe a panela e deixe abafado por mais 5 minutos. Servir.





Sopa de Abóbora e Gengibre

INGREDIENTES

- 1 maço de agrião
- 200g de abóbora (preferencialmente moranga)
- ¼ cebola
- 1 dente de alho picado, espremido ou amassado
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 2 colheres de sopa de cheiro verde

MODO DE PREPARO

Doure alho, cebola e gengibre no azeite. Adicione o cheiro verde e o agrião e refogue bem. Adicione a abóbora em cubos e cubra com água. Cozinhe. quando a abóbora estiver cozida, transfira o conteúdo da panela para o liquidificador, adicionando a água do cozimento aos pouquinhos para que fique uma consistência cremosa. Por fim, polvilhe salsinha.

Chá de Gengibre

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 500ml de água quente

MODO DE PREPARO

Deixe em infusão por 10 minutos e depois coe.





Gelinho Anti-inflamatório

INGREDIENTES

- 1 porção de Gengibre (rizoma)
- 1 porção de cúrcuma (rizoma)
- Pitada de pimenta do reino
- Pouca água

MODO DE PREPARO

Leve os ingredientes ao liquidificador com mínimo de água suficiente para batê-los. Após bater, se formará um líquido concentrado que você vai dispor em forminhas de gelo para formar gelinhos. Depois, você pode utilizar os cubos no preparo de sucos ou mesmo para colocar na sua garrafinha de água ou suco para tomar ao longo do dia.

Cracker de Sementes

INGREDIENTES

- 1 xícara de semente de abóbora
- 1 xícara de linhaça
- 2 xícaras de chia
- Sal a gosto
- Pitada de orégano
- 2 colheres de chá de cúrcuma em pó
- Pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes em uma vasilha funda, misture bem e acrescente 1 xícara e $\frac{1}{2}$ de água. Mexa bem para hidratar e depois disponha em forma forrada com papel manteiga. Corte os biscoitinhos no tamanho desejado e leve ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos (ir observando até ficar crocante).



Flor de Cebola Roxa

INGREDIENTES

- 1 cebola roxa cortada em 8
- 1 col de chá de azeite
- 1 col de sopa de tomilho (preferencialmente fresco)
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a cebola em oito sem fatiar até o final para que fique em formato de flor. Espalhe bem o azeite entre as pétalas da cebola. Salpique tomilho, sal e pimenta. Leve ao forno por cerca de 40 minutos ou até que esteja assada.



Chá Aromático

INGREDIENTES

- 300 ml de água quente
- 2 canelas em pau
- 3 cravos
- 2 rodelas de laranja
- 1 rodela de limão siciliano
- 1 col de chá de gengibre ralado
- Mel

MODO DE PREPARO

Ferva em fogo baixo por 10 minutos.
E depois adoce com mel.



Salmão em Crosta de Castanha e Ervas Finas

INGREDIENTES

- 200 g de posta de salmão
- Suco de 1/2 limão
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de alecrim fresco
- 3 castanhas de caju raladas
- 1 colher de chá de ervas finas
- 1 colher de chá de raspas de casca de laranja
- 1 colher de chá de azeite extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe o salmão marinar no limão, alho, sal, pimenta e alecrim por 15 minutos. Cubra com a mistura de castanhas, ervas e raspas de laranja. Leve ao forno a 200°C por cerca de 25 minutos.



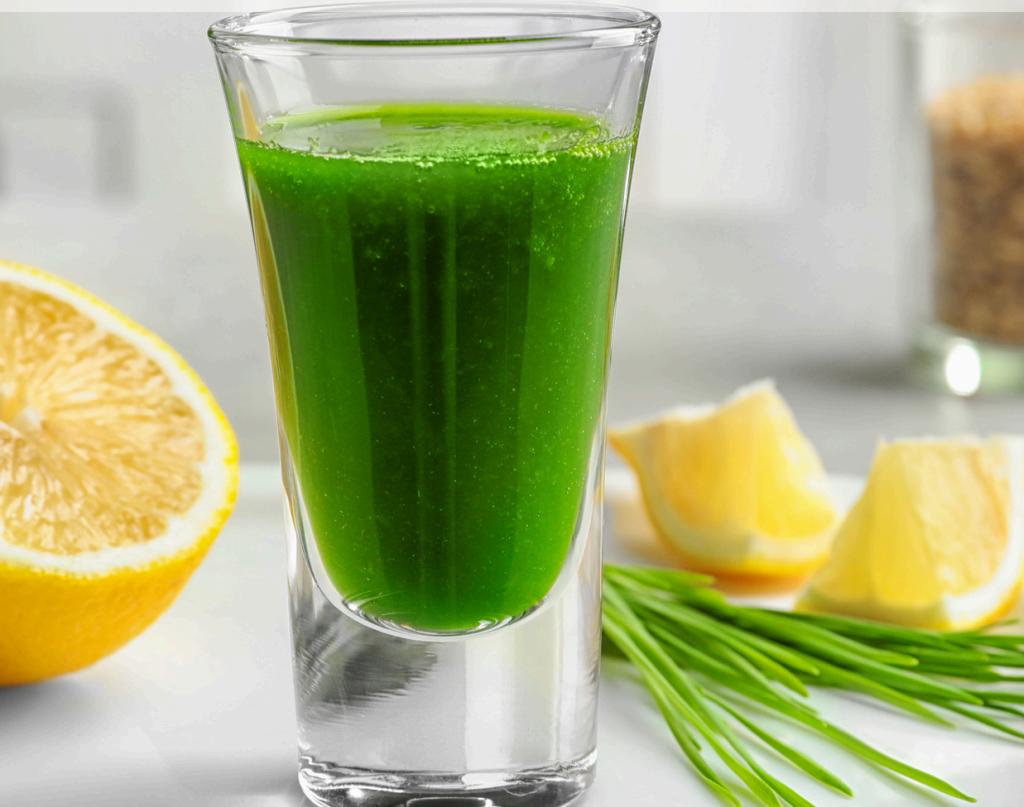
Green Shot

INGREDIENTES

- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de pimenta caiena em pó
- 100 ml de água quente + 1/2 colher de chá de matchá (chá verde concentrado em pó)

MODO DE PREPARO

Comece misturando o matchá com a água quente, deixe em infusão por 3 minutos. Depois, misture todos os outros ingredientes. Tome em seguida, de preferência em jejum.



Repolho roxo assado balsâmico

INGREDIENTES

- ¼ de repolho roxo cortado em tiras
- 1 c. de chá de ervas secas (salsinha, manjericão, tomilho, alecrim, orégano...)
- 1 c. de sopa de vinagre balsâmico
- Sal e pimenta gosto

MODO DE PREPARO

Disponha o repolho em um tabuleiro untado com azeite ou forrado com papel manteiga. Misture em um copo o balsâmico, as ervas, o sal e a pimenta e regue as tiras de repolho. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C por cerca de 30 minutos ou até que o repolho esteja bem macio.



Molho de alho e ervas

INGREDIENTES

- 2 col de sopa de azeite
- 1 col de sopa de vinagre de maçã orgânico
- Pitada de pimenta calabresa
- 1/3 de alho espremido
- 1 col de chá de orégano
- 1 col de chá de alecrim
- 1 col de chá de salvia
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes em uma molheira e regar a sua salada.



Suco Roxo Anti-inflamatório



INGREDIENTES

- 1 beterraba sem casca
- Suco de 1 laranja
- 1 colher de chá de raspas de laranja
- 100 ml de chá de hibiscos
- 1 folha de couve
- 1/2 cenoura
- 1 pedaço de gengibre (3 cm)

MODO DE PREPARO

Comece preparando o chá de hibiscos: ferva 500 ml de água e desligue. Coloque 1 colher de sopa de hibiscos seco e deixe em infusão por 5 minutos. Coe e leve para geladeira. Depois de gelado, liquidifique com os demais ingredientes, coe e sirva finalizando com as cascas de laranja.

Powder Anti-inflamatório

* para salpicar nas suas saladas, sopa, leite vegetal, frutas...



INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de cúrcuma em pó
- 2 colheres de sopa de gengibre em pó
- 1 colher de sopa de pimenta caiena em pó
- 1 colher de sopa de pimenta do reino em pó
- 1 colher de sopa de canela em pó

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes. Reserve e utilize de 1/2 a 1 colher de sopa por vez. Pode compor o seu molho de sua salada, misturar ao leite vegetal para um golden milk, salpicar nas suas sopas, frutas, iogurte, até na pipoca funcional e para temperar sementes de abóbora... abuse da criatividade!

O importante é garantir ter esses ingredientes sempre presentes para auxiliar na desinflamação.



Hommus de Curry

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de grão-de-bico cozido
- 1/2 xícara de tahine
- 1 dente pequeno de alho
- 1 1/2 c. de sopa de curry
- 3 c. de sopa de suco de limão fresco
- 1/2 xícara de água
- Coentro fresco, para decorar
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Adicione todos os ingredientes, exceto $\frac{1}{4}$ de xícara de grão-de-bico e a água, em um processador de alimentos. Adicione metade da água e bata até ficar homogêneo, adicionando mais água conforme necessário. Adicione mais sal a gosto. Coloque o homus pronto em uma tigela para servir e cubra com o restante do grão-de-bico e o coentro fresco.

Mix de sementes com especiarias

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de gergelim
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora
- 2 colheres de sopa de semente de girassol
- 2 colheres de sopa de linhaça
- 2 colheres de sopa de chia
- 1 colher de chá de alho em flocos
- 1 pitada de cúrcuma em pó
- 1 pitada de páprica doce
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Toste as sementes e o alho em uma frigideira, mexendo sempre. Acrescente os temperos e guarde em pote hermético.



Vamos à parte prática?

Essas receitas que selecionei acima são apenas uma pequena amostra de como é possível (e gostoso!) inserir elementos anti-inflamatórios na sua vida!

Mas é claro que não é para você ficar "presa" nestas receitas, muito menos acreditar que, por não conseguir cozinhar, não será possível adotar a dieta anti-inflamatória.

Inclusive quem é minha aluna aprende uma lição básica:

**Se não conseguir preparar a receita,
consuma os ingredientes!**

O mais importante para mim é que você ENTENDA o contexto, e abrace esta nova forma de se alimentar, sempre buscando encaixar os ingredientes estratégicos em TODAS as refeições, do shot matinal ao cházinho antes de dormir.

E pra exemplificar ainda melhor, eu montei a seguir um exemplo de 1 dia seguindo um cardápio anti-inflamatório, utilizando algumas dessas receitas maravilhosas que você aprendeu acima.

Permita-se experimentar cada sabor, cada preparo, cada ingrediente!

Seja bem-vinda a essa nova forma de nutrir seu corpo 40+. Quando você começar a sentir os efeitos dessa mudança (já nos primeiros dias), você vai entender: **este é um caminho sem volta.**

Sugestão de Cardápio para 1 dia anti-inflamatório

Veja abaixo um exemplo de como é fácil e gostoso seguir uma alimentação anti-inflamatória durante o dia inteiro!

Todos os ítems em negrito possuem a receita aqui no ebook!

Shot em Jejum

Shot de gengibre com Propolis

Café da Manhã

Suco Super C

Cracker de sementes Hommus

Almoço

Salmão com crosta de ervas

Repolho roxo assado com balsâmico

Arroz integral com Mix de sementes

Salada verde com vegetais crus e molho de alho e ervas

Lanche

Pudim de chia

Golden milk

Jantar

Sopa de abóbora com gengibre

Ceia

Chá aromático



BÔNUS!

Aula Especial sobre Alimentação Anti-inflamatória

Quer complementar o que aprendeu até aqui? Então assista agora à aula fechada sobre Alimentação para Desinflamar! Nela, eu explico como é a estratégia alimentar que é a base para qualquer mudança no corpo da mulher 40+.

É preciso desinflamar urgente o seu corpo, e aqui você vai aprender **COMO** fazer isso, para emagrecer e aproveitar todos os benefícios dos alimentos e suplementos dessa nova fase!



[ASSISTIR A AULA](#)

Você se sente perdida, cheia de sintomas mas sem saber nem por onde começar a se cuidar?

Eu sei, o Climatério é uma fase "nebulosa", e **mesmo que você ainda menstrue ou tenha exames considerados "normais"**, você está enfrentando grandes mudanças.

Seu sono está ruim, a libido foi embora, o corpo está acumulando mais gordura na cintura (mesmo que você esteja "comendo certinho").

Você está mais cansada, com um desânimo sem explicação, e a vida está no "*modo automático*"...

Tudo isso tem um motivo: a queda hormonal gradativa, que você vem sofrendo. **O problema é que se você não fizer nada, as mudanças serão cada vez mais agressivas e aceleradas.**

A boa notícia: com os ajustes certos na sua **alimentação, suplementação e estilo de vida**, em pouquíssimas semanas você elimina todos esses sintomas, volta a ter um corpo bonito e protege a sua saúde.





O PROGRAMA PODEROSAS é um programa completo com tudo o que você precisa fazer para eliminar sintomas e transformar o seu corpo, com a minha ajuda e da minha equipe durante 1 ano inteiro!

Aulas curtas e OBJETIVAS gravadas, com conteúdo prático e fácil de aplicar IMEDIATAMENTE.

Suporte exclusivo de aluna, respondido por mim e minha equipe especializada na Mulher 40+.

Estratégia nutricional COMPLETA, com opções de cardápios e mais de 250 receitas.

Encontros ao vivo, comigo e com grandes especialistas convidados.

Material complementar riquíssimo, com Guia de Chás, Tabelas de Fito-hormônios...

Guia de Suplementação, com sugestão de marcas no Brasil e no mundo.

Bônus exclusivos, para complementar a sua transformação!

**Uma nova turma está chegando!
Toque no botão abaixo para saber mais!**

[QUERO MAIS INFORMAÇÕES!](#)

