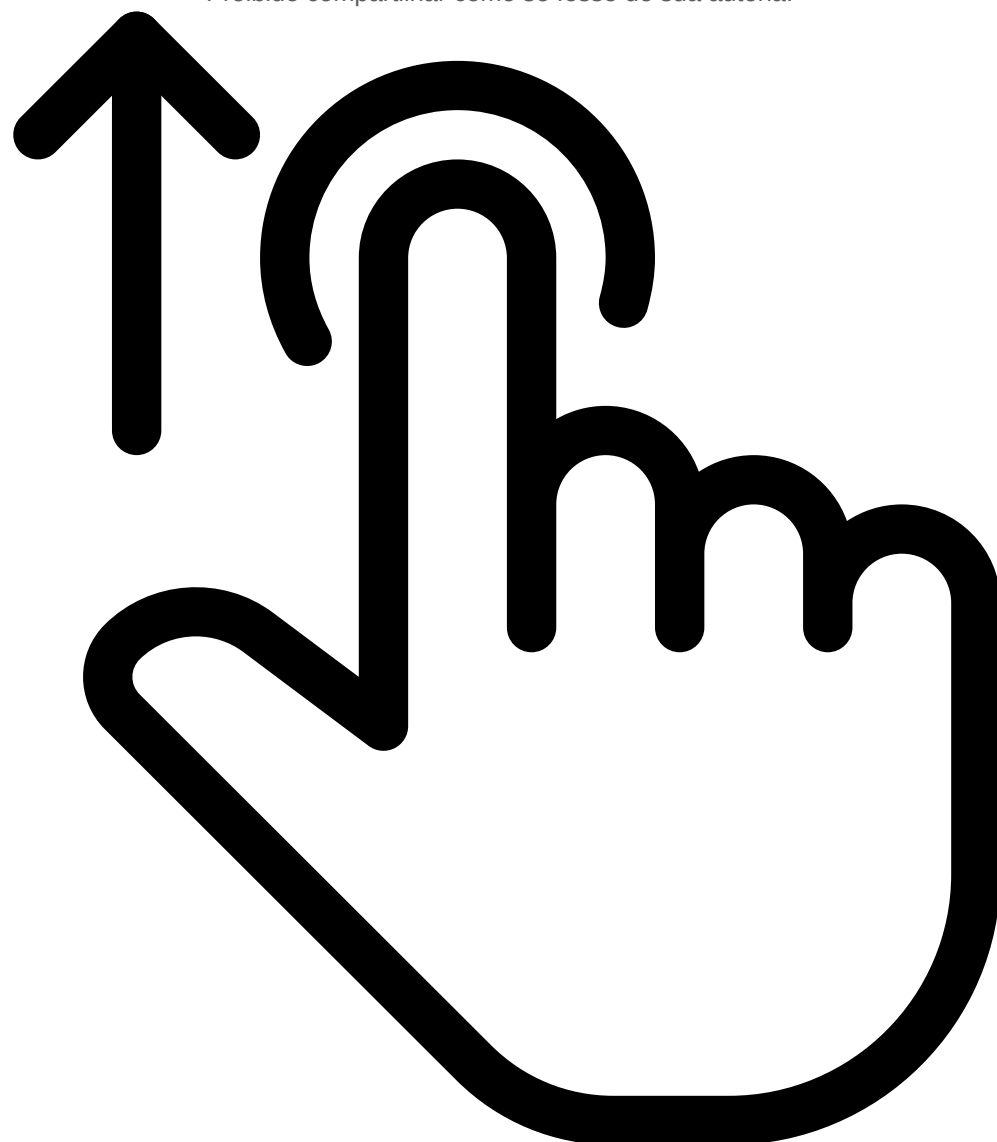


PROTOCOLO INTEGRATIVO NATURAL PARA ELIMINAR A CASPA PELA RAIZ

ENTENDENDO A VERDADE INTEGRATIVA:

- A caspa não é apenas um problema externo, e sim uma manifestação de uma inflamação interna, geralmente ligada ao intestino. Na medicina integrativa, tratamos a causa, não só o sintoma. Caspa = dermatite seborreica = inflamação sistêmica com reflexo no couro cabeludo.

Material de autoria do @drhuseinawada
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.



arrasta pra cima

1. Reprogramação Intestinal Anticaspa

Para restaurar a flora intestinal, reduzir a inflamação e acabar com a caspa pela raiz:

🚫 Alimentos que Devem Ser Cortados por 21 Dias:

✗ Glúten (pães, bolos, massas, cerveja)

✗ Laticínios (leite, queijos, iogurtes industrializados)

✗ Açúcares refinados e doces prontos

✗ Alimentos ultraprocessados e conservantes químicos

✓ Alimentos que Devem Ser Prioridade:

🥬 Vegetais fermentados (ex: chucrute, kimchi)

🥑 Gorduras boas (azeite extravirgem, abacate, óleo de coco)

🥕 Fibras solúveis (psyllium, linhaça dourada, biomassa de banana verde)

🍵 Chás anti-inflamatórios (camomila, hortelã, gengibre)

💊 Suplementação Natural Recomendada:

- Glutamina (5g em jejum por 30 dias)
- Probióticos de cepas múltiplas
- Zinco quelado (15mg/dia)
- Omega 3 de alta pureza (2g/dia)

2. Aplicação Natural Tópica no Couro Cabeludo

Misturinha natural para acalmar a inflamação e combater fungos sem química:

Fórmula Natural Anticaspa:

- 2 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem
- 5 gotas de óleo essencial de tea tree (melaleuca)
- 5 gotas de óleo essencial de alecrim
- 1 colher de café de vinagre de maçã orgânico

Modo de uso:

Misture tudo em um potinho de vidro.

Aplique no couro cabeludo seco, massageando suavemente.

Deixe agir por 30 a 60 minutos com touca ou toalha.

Lave com shampoo neutro (de preferência natural, sem sulfatos).

- Repetir 3x por semana, por pelo menos 3 semanas.

3. Atenção aos Sintomas Associados

Se você tem caspa e também:

Intestino preso ou solto

Refluxo, estufamento, gases

Fezes pastosas ou muito ressecadas

- **👉 isso reforça o desequilíbrio da microbiota intestinal, e o protocolo acima vai ajudar de forma sistêmica.**

Material de autoria do @drhusseinawada
Proibido compartilhar como se fosse de sua autoria.