



**CÓDIGO**  
SER MÃE

**Desparasitação Antes de Gerar:  
O Que Ninguém Te Contou**

MONIELE CUNHA

## Oi, mulher comprometida.

Essa foi uma das lives mais especiais da nossa semana de aquecimento para o evento O Código Ser Mãe, e quero que você receba esse conteúdo como um verdadeiro ato de autocuidado.

Hoje, nós falamos de um tema invisível – mas urgente pra quem quer gerar: a desparasitação.

Sim, os vermes, fungos e parasitas silenciosos podem ser um dos grandes motivos por trás da sua dificuldade de engravidar.

E ninguém está te contando isso com profundidade.

### O que você aprendeu comigo hoje:

Que mais de 50% da população têm algum tipo de parasita intestinal e nem sabe.

Que esses parasitas roubam nutrientes essenciais para fertilidade: zinco, ferro, vitamina B12, selênio, colina...

Que eles aumentam a inflamação silenciosa no corpo, desequilibram hormônios e afetam o intestino – onde mora o seu sistema imunológico e reprodutor.

### E os homens?

Eles também são afetados.

Parasitas aumentam o estresse oxidativo, comprometem a mobilidade e o DNA espermático.

Sintomas como suor forte, pele oleosa, bruxismo à noite e cansaço podem indicar a presença de parasitas que interferem na fertilidade masculina.

A Rota da Fertilidade não é só pra mulher.  
É uma preparação do casal.

Do corpo. Da alma. Do ambiente.

### Teste simples que você pode fazer:

“Teste do Copo” (não é diagnóstico, mas um rastreio inicial)

Pela manhã, em jejum, cuspa num copo de água.

Se formar fios, espuma, ou afundar, pode ser sinal de disbiose intestinal ou fungos.

### Teste do Corpo Noturno:

Você acorda entre 2h-4h da manhã com agitação ou suor?

Sente calor, bruxismo, coceiras ou irritação nessa faixa de horário?

Isso pode ser sinal de atividade parasitária noturna.

## Sinais de que o corpo está intoxicado e com inquilinos:

- TPM forte
- Intestino preso ou instável
- Candidíase recorrente
- Coceiras vaginais ou anais
- Inchaço, cansaço mental
- Libido baixa
- Irritabilidade e insônia

O corpo fala todos os dias. A gente só precisa aprender a ouvir.

### Exames que existem e podem ser pedidos apenas após análise em consulta:

1. Parasitológico de Fezes - Múltiplas Amostras (3 a 5 dias)  
Mais sensível que o exame de fezes único.

Detecta ovos, cistos e larvas de vermes e protozoários.

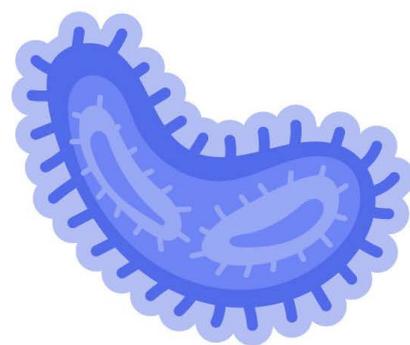
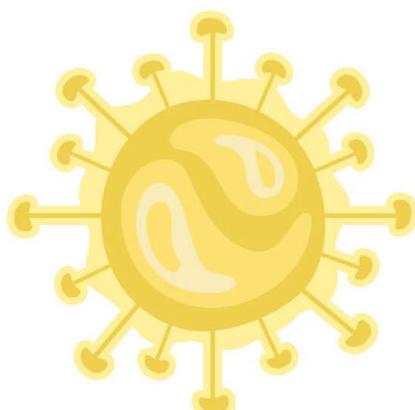
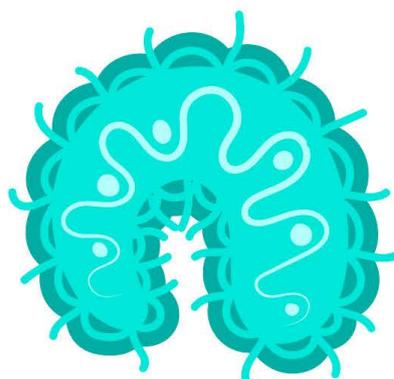
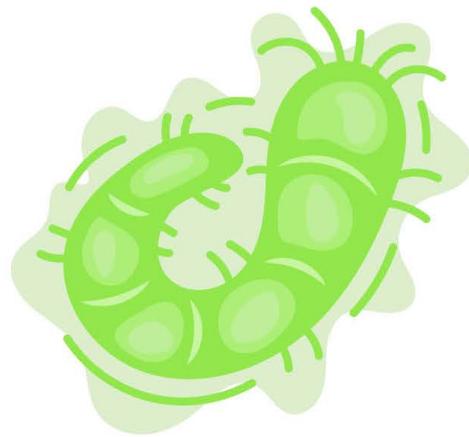
Coleta em dias alternados aumenta a chance de detecção.  
Ainda pode falhar com parasitas intermitentes.

2. Coprocultura Fúngica e Bacteriana (Fezes)  
Avalia supercrescimento de cândida e bactérias patogênicas.

Útil quando há sinais de candidíase intestinal ou disbiose crônica.

3. Exame de Oxiurus (Fita Adesiva / Graham)  
Usado para detectar oxiúros (*Enterobius vermicularis*), que migram à noite para a região anal.

Simple, mas muito específico para este verme.



## Parte prática: o que fazer agora

### Estratégia Natural de Desparasitação - Guia Prático

Duração ideal: 7

Para uma desparasitação completa, aguarde as aulas do Código Ser Mãe e em breve poderá fazer parte do nosso acompanhamento.

#### Ao acordar (jejum):

1 copo de água morna com limão + 1 colher de chá de óleo de coco  
Estimula o fígado e possui ação antifúngica leve

1 colher de sopa de sementes de abóbora cruas trituradas  
Ricas em cucurbitacina, excelente vermífugo natural

Opcional (dia sim/dia não):

Chá de hortelã + gengibre + erva-doce

Acalma o intestino, estimula a bile, reduz gases

#### Café da manhã fértil e anti-parasita

2 ovos mexidos com cúrcuma e azeite

Coloque espinafre ou escarola nos ovos

1 fatia de mamão com semente triturada (1 colher de sopa)

Ovo = proteína de alta absorção

Mamão e suas sementes = antiparasitário natural e digestivo

#### Almoço leve com plantas anti-inflamatórias

Arroz integral ou lentilha

Frango desfiado, sardinha ou ovo cozido

Cenoura crua ralada, beterraba, alho cru picado

Azeite de oliva extra virgem + suco de limão

Chá de boldo ou alcachofra 30min depois da refeição (suporte hepático)

#### Lanche da tarde simples e funcional

Salada de frutas com semente de linhaça triturada e chia

Chá de hortelã, camomila

Canela e pau d'arco têm propriedades antifúngicas; banana ajuda no potássio perdido com limpeza

#### Jantar reconfortante e leve

Caldo de ossos, sopa de legumes com alho, gengibre, couve

Pode adicionar ovo cozido ou frango desfiado

1 colher de vinagre de maçã orgânico (estimula o HCl gástrico)

#### Antes de dormir (opcional):

Chá de camomila com 1 colher de chá de óleo de coco ou gotas de própolis

Acalma e ajuda o corpo a reparar durante o sono



## Alimentos com ação antiparasitária suave e segura:

ALIMENTO	FUNÇÃO NATURAL
Semente de abóbora	Paralisa vermes intestinais
Mamão (com semente)	Atua contra lombrigas
Alho cru	Antibiótico natural, antifúngico
Cúrcuma	Anti-inflamatório, estimula bile
Gengibre	Estimula digestão, antifúngico
Vinagre de maçã	Regula pH e microbiota
Chás amargos (boldo, alcachofra)	Suporte hepático

### Outras estratégias úteis:

- Evitar açúcares simples (alimentam fungos e vermes)
- Reduzir leites e farinhas refinadas
- Beber pelo menos 2L de água/dia
- Manter intestino funcionando diariamente (com fibras e gordura boa)



### E a Fase 1 da Rota da Fertilidade?

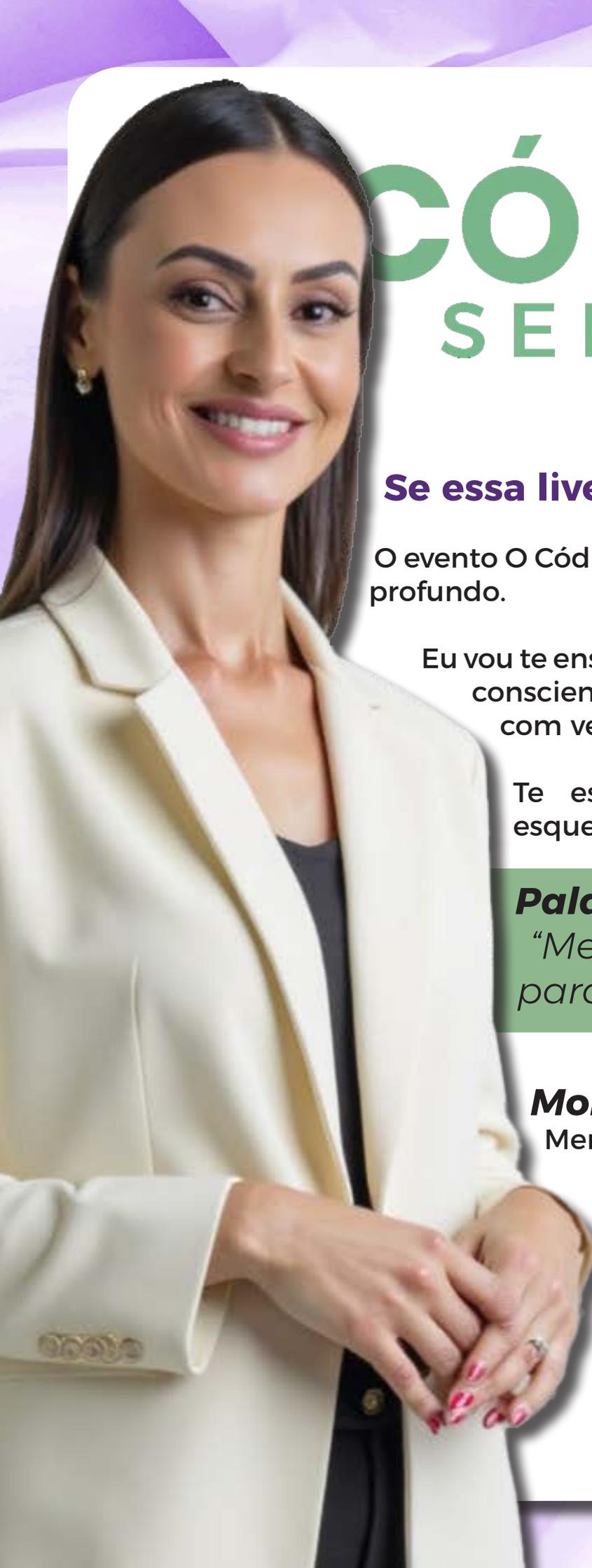
Essa é a fase da limpeza completa:  
Da mente (traumas, medo, culpa)  
Do corpo (parasitas, metais, inflamação)  
Da alma (espiritualidade, fé, propósito)  
Antes de tentar gerar, o corpo precisa se sentir SEGURO.  
E o milagre só habita onde tem espaço.



### História real de uma aluna

A Lúcia chegou até mim depois de 4 FIVs sem sucesso. Cansada, inflamando com tudo que comia, sem esperança. Durante a Rota, identificamos uma parasitose crônica não diagnosticada. Ela fez o protocolo de limpeza exclusivo pro caso dela, reorganizou sua alimentação, descansou o corpo – e 3 meses depois, engravidou naturalmente. Sem intervenção. Com preparo. Pura bênção. Olha só o quanto ela economizou de grana, frustração e ansiedade.





# CÓDIGO SER MÃE

## Se essa live foi pra você...

O evento O Código Ser Mãe vai ser ainda mais profundo.

Eu vou te ensinar os 5 pilares da fertilidade consciente, sem promessas mágicas, com verdade e método.

Te espero na próxima live de esquentar.

### **Palavra-chave de hoje:**

*“Meu corpo vai se limpar para receber a vida.”*

### **Moniele Cunha**

Mentora da Rota da Fertilidade  
Acolhendo mulheres  
que querem gerar com  
consciência