



T.ÁCIDO DESMINERALIZADO



O seu terreno biológico dominante, identificado mediante o programa **IoMET** é o **terreno Ácido Desmineralizado**.

Para lhe permitir compreender melhor as especificidades do seu terreno e para o ajudar a reequilibrar melhor o seu organismo na sua vida quotidiana, leia com muita atenção e tente seguir os conselhos nutricionais assim como a higiene de vida adaptados a este terreno.

Especificidades do Terreno Ácido Desmineralizado.

O seu terreno é o resultado de um conjunto de factores hereditários e do seu modo de vida. Tal como o nome o indica, este terreno é o resultado de um **excesso de consumo de alimentos acidificantes** associado a uma **falta de exercício físico** e a uma situação de **stress**. Para neutralizar este excesso de acidez, o organismo utiliza uma grande parte das suas reservas alcalinas, eliminando uma grande quantidade de oligoelementos e minerais básicos (cálcio, potássio, magnésio...).

Esta “**desmineralização reactiva**” favorece o aparecimento de **cáries dentais, câibras, afecções reumatológicas...**, e geralmente provoca um **cansaço crónico** e uma menor resistência ao esforço físico, que pode estar associado, por vezes, a sensações de **irritabilidade e pusilanimidade**. Por outro lado, o excesso de acidez altera os tecidos do organismo favorecendo os **fenómenos inflamatórios** e o aparecimento de **transtornos tendinosos**.

Produto de 15 anos de experiência na micronutrição, o programa IoMET associa, para reequilibrar um terreno ÁCIDO, a toma de um conjunto de oligoelementos seleccionados, SM-A, completado por micronutrientes essenciais adaptados.

Contempla duas fases diferentes:

- Um tratamento de indução celular ou desintoxicação celular de 1 mês cuja acção de eliminação de toxinas é importante.**
- Seguidamente, uma cura de estabilização de 2 meses para uma reestruturação das células e consolidar o tratamento.**

Este programa requer também o cumprimento de determinadas regras de higiene e de alimentação explicadas na continuação.

Os conselhos nutricionais adaptados ao seu terreno

Seleccionamos para si os conselhos fundamentais tendo em conta os seus desequilíbrios do terreno. Animamo-lo a continuar... ou a começar... a utilizá-los para um melhor bem-estar geral.

Dar prioridade aos alimentos alcalinizantes, cuidado com os acidificantes

Dentro dos principais alimentos alcalinizantes figuram: vegetais, batatas, castanhas, frutas maduras (bananas...).

Dentro dos alimentos acidificantes (a evitar ou então moderar o consumo) estão: as carnes, o açúcar branco, os doces, os refrigerantes, as conservas, a farinha branca, os óleos refinados, o álcool, o chá e o café.

Consumir pelo menos uma peça de fruta, de preferência ao meio da manhã ou ao meio da tarde, assim como verduras e hortaliças pelo menos uma vez por dia

Limitar o consumo de carnes ou de charcutaria, a três vezes por semana como máximo.

Consumir peixe (de 2 a 3 vezes por semana) assim como legumes (lentilhas, grão-de-bico) e cereais.

Actividade física e gestão do stress: imprescindível!

Praticar alguma actividade física pelo menos uma vez por semana, (andar, bicicleta, natação), praticar também técnicas de relaxamento e respirar profundamente várias vezes por dia para favorecer a oxigenação dos tecidos e a combustão dos ácidos.

Produtos a consumirem.

Para temperar, alternar o azeite com os óleos de girassol ou de colza, **virgens de primeira pressão em frio**. Usar vinagre de sidra, rico em minerais. Adoçar com açúcar moreno (integral) em vez do açúcar branco refinado.

Produtos a consumirem com precaução

Suprimir o consumo de produtos lácteos a base de leite de vaca (iogurtes, leite, natas, manteiga, queijo) durante o tratamento ou limitar a 2 produtos por semana no máximo.

Higiene

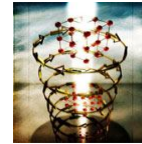
Cozinhar ao vapor, em escabeche ou salmoura que não desnaturalizam e não destroem as proteínas e as vitaminas contidas nos alimentos, pois não resistem a cocção tradicional.

Beber de ½ a 1 litro de água mineral, ou infusão de chá verde por dia.

Praticar exercício físico moderado (caminhadas, natação etc)



T. ÁCIDO – DESMINERALIZADO



Tratamento Bionutricional

Fase de indução: cura de 1 mês:

OLIGOVIOL SM-A	1 Tampa do frasco (10 ml) em jejum, puro ou diluída em (250 ml) muito pouca água. Deixar 1 minuto na boca e engolir.
ERGYMAG	2 Cápsulas ao pequeno-almoço, 2 cápsulas durante o jantar
ERGYORTHO	2 Cápsulas ao pequeno-almoço + 1 ao almoço

Fase de estabilização: cura de 2 meses:

SUPRALFA	1 Tampa (10 ml) em jejum, puro ou diluída em muito pouca água. Deixar 1 minuto na boca e engolir.
OLIGOVIOL SM-A	1 Tampa do frasco (10 ml) em jejum, puro ou diluída em (250 m) muito pouca água. Deixar 1 minuto na boca e engolir.
ERGYMAG	De 2 a 4 cápsulas por dia (pequeno-almoço + jantar).
SYNERVIOL 100	2 Pérolas ao jantar (evitar o consumo de manteiga e de gorduras saturadas durante o jantar).

Para as duas fases devem-se tomar os produtos 6 dias sobre 7, isto é, todos os dias excepto ao domingo.

Número de unidades para a cura:

OLIGOVIOL SM-A (250 ml)	1
ERGYMAG 100	1
ERGYORTHO	1
SUPRALFA	1
OLIGOVIOL SM-A (250 ml)	1
ERGYMAG 100	1
SYNERVIOL 100	1

Nota: Dependendo do Perfil Bionutricional, pode eventualmente ser necessário agregar mais um ou outro produto (mais importante desse terreno), no caso de exceder a mais de 30%.