



TER.BASO-COLÍTICO PUTREFACTIVO



O seu terreno biológico dominante, identificado mediante o programa **IoMET** é o **terreno Baso-Colítico Putrefacto**.

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 Baso-Colítico Putrefacto.

Num estado normal, uma flora de fermentação protectora cobre as paredes do intestino e opõem-se à proliferação das bactérias patogénicas assim como ao desenvolvimento da flora de putrefacção que, quando se encontra em excesso, passa a ser irritante para o cólon e gera compostos tóxicos para o fígado.

Os **desequilíbrios da flora intestinal**, os **transtornos digestivos e hepáticos** constituem os sinais característicos do terreno **Baso-Colítico Putrefacto**. Diariamente, estas disfunções traduzem-se em **digestões lentas ou difíceis**, **sensações de ventre inchado** e **transtornos do trânsito** (acelerado ou difícil), podendo chegar a obstipação (prisão de ventre).

Nalguns casos, a destruição da flora intestinal pode favorecer o desenvolvimento de fungos ou bactérias patogénicas.

Produto de 15 anos de experiência na micro-nutrição, o programa IoMET associa, para reequilibrar um terreno BASO-COLÍTICO PUTREFACTO, a toma de um conjunto de oligoelementos seleccionados, SM-B, completado por micro-nutrientes 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.

Fibras: imprescindíveis para o seu equilíbrio.

Consumir pelo menos uma vez por dia:

1 Fruta fresca entre as refeições (10h ou 18h) e nunca no fim das mesmas para evitar o ventre inchado.

1 Prato de vegetais (evitando a cebola e couve-galega)

O ideal seria: verduras no início da refeição (reintroduzi-las pouco a pouco se necessário).

Preferir os produtos integrais ou semi-integrais (pão, arroz) em vez dos produtos que o não são.

Consumir pouca carne e poucas gorduras saturadas.

Limitar o consumo de carne dando preferências às brancas: 3 vezes por semana como máximo, evitando seu consumo à noite (risco de desenvolver uma flora de putrefacção).

Limitar o consumo de leite de vaca e seus derivados (iogurtes, natas, queijo, manteiga) a 2 produtos lácteos por semana como máximo.

O consumo de peixe (de 2 a 3 vezes por semana), de cereais e de legumes (lentilhas, grão-de-bico...) contribuirão com as proteínas necessárias para o seu organismo.

Produtos a consumir.

Para temperar, evitar as matérias gordas de origem animal tais como a manteiga. Para uma acção eficaz dos ácidos gordos, alternar o azeite com o óleo de girassol, de sementes de uva, virgens de primeira pressão em frio.

Limitar (o ideal seria suprimir) o consumo de açúcar branco e substituí-lo por açúcar integral.

Produtos a consumir com precaução.

Moderar o consumo de doces, pastéis, barras de cereais, álcool, tabaco e especiarias.

Higiene

Cozinhar ao vapor, em escabeche ou salmoura que não desnaturalizam e não destroem as proteínas e as vitaminas contidas nos alimentos e que não resistem à cocção tradicional. Beber de ½ a 1 litro de água mineral ou de infusão (chá verde em particular). Comer com calma, mastigando bem os alimentos e praticar alguma actividade física regularmente

Respirar profundamente várias vezes por dia, e tentar relaxar-se.



TER.BASO-COLÍTICO PUTREFACTIVO



Tratamento Bionutricional

Fase de indução: cura de 1 mês:

- OLIGOVIOL SM-B** (250 ml) 1 Tampa do frasco (10 ml) em jejum, puro ou diluída em muito pouca água. Deixar 1 minuto na boca e engolir.
- ENTEZYM** Mastigar 1 cubo antes do jantar ou antes de deitar.
- ERGYDREN** 1 Tampa do frasco (10 ml) em 1 litro de água por dia., beber durante o dia fora das refeições principais.
- ERGYPHILUS PLUS** 1 Cápsula 15 minutos antes de cada refeição principal.

GUARDAR O FRASCO NO FRIGORIFICO

Fase de estabilização: cura de 2 meses:

- SUP. DESMODIUM** 1 Tampa do frasco (10 ml) em jejum diluída em ½ copo de água.
- OLIGOVIOL SM-B (250** 1 Tampa do frasco (10 ml) em jejum, puro ou diluída em muito pouca água. Deixar 1 minuto na boca e engolir.
- ERGYPROTECT** 2 colheres chá ao almoço + 2 ao jantar. Diluir em água, sumo, batido ou na sopa.
- ERGYPHILUS PLUS** 1 Cápsula 15 minutos antes de cada refeição principal.
- SYNERVIOL 100** 2 Oligo-cápsulas 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:

SM-B (250 ml)	1
ENTEZYM	1
ERGYDREN	1

ERGYPHILUS PLUS	1
SUP. DESMODIUM	1
SM-B (250 ml)	1
ERGYPROTECT	1
ERGYPHILUS PLUS	2
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%.