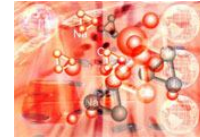




TERRENO CARÊNCIADO



O seu terreno biológico dominante, identificado mediante o programa **IoMET** é o **terreno Carenciado em Ácidos Gordos Poli-insaturados (AGPI) e Co-factores**.

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 Carenciado em AGPI e Coofactores.

O seu terreno é o resultado de um conjunto de factores hereditários e do seu modo de vida. Como o nome indica, consiste numa **carência crónica em ácidos gordos essenciais**, os quais têm um papel muito importante na estrutura das membranas celulares, encontrando-se em quantidades importantes nos tecidos nervosos e cerebrais. Os **ácidos gordos essenciais** (A.G.E.) são os precursores de moléculas reguladoras fundamentais para o organismo; pelo que é necessário que figurem em quantidade suficiente nele.

Este terreno caracteriza-se essencialmente por alguns **transtornos cutâneos** (pele seca, envelhecimento acelerado ou outras patologias dérmicas) e por uma **fragilidade das defesas imunitárias**, cujas manifestações patológicas mais comuns costumam ser os **transtornos ORL crónicos** e as **alergias**. Por outra parte, uma carência em ácidos gordos essenciais pode ser observada também em transtornos femininos (ovários, útero etc), crianças hiperactivas etc.

Produto de 15 anos de experiência na micronutrição, o programa IoMET associa, para reequilibrar um terreno CARENCIADO, a toma de um conjunto de oligoelementos seleccionados, SM-C, 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.

Privilegiar a ingestão de matérias gordas de origem vegetal, ricas em AGE.

Para temperar, evitar as matérias gordas de origem animal como a manteiga. Para uma melhor assimilação de ácidos gordos, alternar o azeite com os óleos de girassol, de semente de uva, **virgens de primeira pressão em frio**; temperar também as saladas com sementes de girassol de cultivo BIOLÓGICO.

Virgem = não refinado --- Primeira pressão em frio = pressão a uma temperatura <50° C, sem uso de dissolventes.

Limitar...

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

Eliminar o consumo de produtos lácteos (leite, iogurtes, manteiga, natas, queijo) durante dois meses, e depois limitar a dois produtos lácteos por semana como máximo. O leite de vaca e seus derivados são importantes alergénicos alimentares que "sujam" o organismo. O leite de cabra, pelo contrário, é muito melhor tolerado pelo corpo.

O aporte de proteínas (contidas nos produtos lácteos cujo consumo será então reduzido) manter-se-á com o mesmo resultado consumindo peixe (de 2 a 3 vezes por semana) assim como legumes e leguminosas (lentilhas, grão-de-bico) e cereais.

Produtos a consumir.

Frutas, hortaliças, verduras: comer sem medidas!

Consumir ao menos uma peça de fruta cada dia, de preferência ao meio da manhã ou ao meio da tarde.

Comer verduras e hortaliças frescas e cozidas, pelo menos uma vez por dia.

Preferir os produtos integrais aos refinados: o pão e os cereais "integrais" são ricos em fibras vegetais e em substâncias nutritivas.

Produtos a consumir com precaução

Doces, álcool, tabaco: Perigo!

Reduzir significativamente o consumo de doces e de excitantes que "esgotam" o organismo a longo prazo.

Higiene

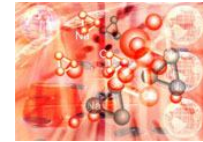
Consumir verduras/hortaliças, cozinhar ao vapor, em escabeche ou salmoura que não desnaturalizam e não destroem as proteínas e as vitaminas contidas nos alimentos.

Beber 1 litro de água mineral, de infusão ou de chá por dia, para favorecer a boa hidratação celular e eliminar as toxinas.

Praticar alguma actividade física e desportiva regularmente.



TERRENO CARÊNCIADO



Tratamento Bionutricional

Fase de indução: cura de 1 mês:

- OLIGOVIOL SM-C** 1 Tampa (10 ml) em jejum, puro ou diluída em muito pouca (250 ml) água. Deixar 1 minuto na boca e engolir.
- SYNERVIOL 100** 2 Pérolas ao pequeno-almoço, 2 pérolas ao jantar (evitar o consumo de manteiga e de gorduras saturadas durante o jantar).
- BICEBE** 3 Cápsulas ao pequeno-almoço.
- ERGYPHILUS PLUS** 1 Cápsula 15" antes de cada refeição principal. **GUARDAR O FRASCO NO FRIGORIFICO.**

Fase de estabilização: cura de 2 meses:

- OLIGOVIOL SM-C** 1 Tampa (10 ml) em jejum, puro ou diluída em muito pouca (250 ml) o 2º mês água. Deixar 1 minuto na boca e engolir.
- BILEINA 100** De 2 a 4 pérolas por dia (pequeno-almoço + jantar).
- ERGYMAG** 1 Cápsulas a cada refeição principal (as três).
- GINZINC** 2 Cápsulas ao pequeno-almoço.

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-C (250 ml)	1
SYNERVIOL 100	1
BICEBE	1
ERGYPHILUS PLUS	1
SM-C (250 ml)	1
BILEINA 100	1 a 2
ERGYMAG 100	1
GINZINC 100	1

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