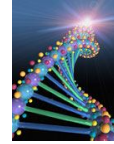




TERRENO HIPOGLICÉMICO



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

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 Hipoglicémico.

O seu terreno é o resultado de um conjunto de factores hereditários e do seu modo de vida. Deve-se principalmente ao **consumo excessivo de açúcares rápidos**: doces, açúcar branco, refrigerantes, sumos de frutos açucarados. Os açúcares rápidos (ao contrário dos açúcares lentos contidos nos cereais e determinados vegetais e legumes) penetram rapidamente no organismo. Provocam um importante aumento nos níveis de açúcar no sangue, seguida 2 ou 3 horas depois da sua absorção dá-se uma queda brutal desse nível chamado "**hipoglicemia reaccional**". Não só este efeito de "ricochete-reboute" **reinicia a necessidade de consumir açúcar**, mas também é acompanhado de uma sensação de "**desfalecimento**" que se apresenta frequentemente no final da manhã ou da tarde (ter por exemplo a necessidade de comer algo nestas altura).

A hipo-glicemia reaccional produz um **sobre consumo** celular de oligoelementos e de vitaminas do grupo B. Está normalmente associado a **numerosos transtornos psicológicos**: hiperemotividade, nervosismo, agressividade... A longo prazo, este terreno **esgota o organismo**, provoca desordens metabólicas produzindo uma sensação incontrolável de cansaço e costuma levar a uma sobrecarga ponderal metabólica marcada pela (obesidade) normalmente, embora muitas pessoas sejam magras.

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

Doces excitantes, produtos refinados: perigo!

O consumo de açúcar branco, doces, refrigerantes, sumo de frutas açucarado, mas também barras de cereais, biscoitos, pastéis, chocolates... pioram significativamente os efeitos indesejáveis dum terreno hipo-glicémico. Deve-se diminuir drasticamente seu consumo. Para limitar os efeitos negativos, recomendamos associar fibras (frutas, verduras...) que minimizam a sua absorção. Substituir o açúcar branco refinado por açúcar moreno (integral) melhor tolerado pelo organismo. Deve-se empregar mais produtos integrais ou semi-integrais (pão, massa, arroz) em vez dos produtos refinados.

O álcool e o tabaco contribuem com a fragilização do terreno Hipo-glicémico; portanto, o seu consumo deve ser mínimo.

Frutas, hortaliças, verduras e legumes: comer sem medidas!

Consumir pelo menos uma vez por dia: uma peça de fruta, verduras, hortaliças e um prato de vegetais (ricos em vitaminas, sais minerais e fibras digestivas).

Alimentos recomendados

Para temperar, alternar o azeite com os óleos de girassol, de colza, **virgens de primeira pressão em frio**.

Consumir peixe (de 2 a 3 vezes por semana) assim como legumes e cereais de maneira regular.

Produtos a consumirem com precaução

Limitar o consumo de carnes a três vezes por semana como máximo, evitando seu consumo à noite, e limitar também o consumo de produtos lácteos (leite, iogurtes, manteiga, natas, queijo) a dois produtos por semana como máximo o ideal era suprimir pelo menos enquanto faz o tratamento.

Higiene

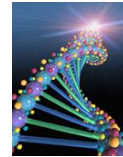
Cozinhar ao vapor, em escabeche ou salmoura que não desnaturalizam e não destroem as proteínas e as vitaminas contidas nos alimentos.

Beber ½ a 1 litro de água mineral, ou infusão não açucarada (chá verde em particular).

Praticar alguma actividade física e desportiva pelo menos uma vez por semana.



TERRENO HIPOGLICÉMICO



Tratamento Bionutricional

Fase de indução: cura de 1 mês:

OLIGOVIOL SM-H	1 Tampa do frasco (10 ml) em jejum, puro ou diluída em (250 ml) muito pouca água. Deixar 1 minuto na boca e engolir.
BICEBE	2 Cápsulas ao pequeno-almoço, 1 ao jantar (esgotamento).
ERGYMAG	2 Cápsulas ao pequeno-almoço, 2 ao jantar (transtornos nervosos).
ERGNUTRIL	1 Preparação (2 a 3 colheres medida-lata) + leite vegetal ou chá

Fase de estabilização: cura de 2 meses:

OLIGOVIOL SM-H	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.
BICEBE	2 Cápsulas ao pequeno-almoço.
BILEINA 100	2 Pérolas ao jantar.
ERGNUTRIL	1 Preparação (2 ou 3 colheres medida) em batido com leite vegetal ou chá.

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-H (250 ml)	1
BICEBE	1
ERGMAG	1
ERGYNUTRIL	2
SM-H (250 ml)	1
BICEBE	1
BILEINA 100	1
ERGYNUTRIL	2

ERGYNUTRIL- existe os seguintes sabores: café, chocolate, baunilha, framboesa, capuchino

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%.