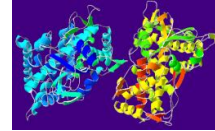




TERRENO INTOXICADO



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

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 Intoxicado.

Os **excessos alimentares**, particularmente a carne, as gorduras saturadas, os açúcares (doces, pastéis...), fritos, enlatados, etc, favorecem a evolução de um terreno saudável para um terreno INTOXICADO.

Este terreno vê-se também favorecido por factores hereditários, **contaminantes exógenos** (exteriores ao organismo) como o tabaco, o álcool, assim como também **metais pesados (amalgamas dentais** em particular de chumbo). As **contaminações ambientais** (qualidade do ar que respiramos) assim como as **contaminações electromagnéticas** (exposição intensa a televisores, computadores, telemóveis, linhas de caminhos de ferro, postes de antenas de telemóveis, postos de transformação eléctricos, geopatias ...) propiciam o desenvolvimento de um terreno intoxicado, impedindo a “catálise enzimática” das suas células, isto é, o seu bom funcionamento.

Estes excessos provocam rapidamente a aparição de **transtornos cardiovasculares**, acompanhados de um aumento dos **níveis de açúcar** no sangue, do **colesterol**, do **ácido úrico**, e produzem de maneira inexorável um **excesso de peso normalmente**.

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

Cuidado com as gorduras saturadas.

Limitar o consumo de carne, dando preferência às brancas: 3 vezes por semana como máximo. Não consumir leite de vaca e seus derivados (iogurtes, natas, queijo, manteiga) durante o tratamento dos 3 meses, logo limitar o consumo a 2 produtos lácteos por semana como máximo. O consumo de peixe (de 2 a 3 vezes por semana), de cereais, de legumes e leguminosa (lentilhas, grão-de-bico...) contribuirão com as proteínas necessárias para o seu organismo.

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.

Diminuir as fontes de contaminação.

O ideal seria suprimir o tabaco e suprimir o álcool (durante o tratamento).

Se tiver amálgamas metálicas na boca, seria conveniente avaliar com o seu dentista a substituição delas.

Para reduzir as contaminações electromagnéticas:

Tentar fraccionar o uso do telemóvel (por períodos de 20 minutos).

Se trabalha todo o dia frente a um computador, faça uma pausa cada duas horas, renovar o ar... e tentar não passar todas as suas noites a olhar para a televisão... colocar cactos junto as fontes de emissão electromagnéticas etc

Açúcar, excitantes e produtos refinados: perigo!

Limitar (**o ideal seria suprimir**) o consumo de açúcar branco, pastéis, doces, barras de cereais, bolachas, chocolates, tabaco, álcool.

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

Frutas e vegetais: consumir sem medidas!

Pelo menos duas frutas frescas por dia, de manhã ou fora das refeições e um prato de verduras/hortaliças por dia.

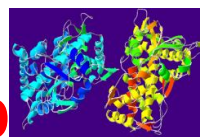
.Higiene

Cozinhar a 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 só até as 18,00 horas, pois pode dar insónia) por dia. Praticar alguma actividade física e/ou desportiva duas vezes por semana.



TERRENO INTÓXICADO



Tratamento Bionutricional

Fase de indução: cura de 1 mês:

OLIGOVIOL SM-I	1 Tampa do frasco (10 ml) em jejum, puro ou diluída em (250 ml) muito pouca água. Deixar 1 minuto na boca e engolir.
ERGYDREN	2 Tampas (20 ml) diluída em 1 litro de água por dia. Beber durante o dia fora das refeições principais.
ERGYTAURINA	2 Cápsulas ao pequeno-almoço e ao jantar.
ERGYORTHO	2 cápsulas ao pequeno almoço + 1 ao jantar
ERGLASE	1 comprimido após almoço + 1 após jantar

Fase de estabilização: cura de 2 meses:

ERGYORTHO	2 Cápsulas ao pequeno-almoço
OLIGOVIOL SM-I	1 Tampa do frasco (10 ml) em jejum, puro ou diluída em muito pouca água. Deixar 1 minuto na boca e engolir.
ERGYMAG	1 Cápsulas a cada refeição principal (as três).
BICEBE	2 Cápsulas ao pequeno-almoço + 1 almoço
SYNERVIOL 100	2 Oligo-cápsulas ao jantar (evitar o consumo de manteiga e de gorduras saturadas durante esta refeição).
ERGLASE	1 Comprimido após o almoço + 1 após jantar (SE NECESSÁRIO)

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:

OLIGOBIOL SM-I (250 ml)	1
ERGYDREN	1
ERGYTAURINA	1
ERGYORTHO	1
ERGLASE	1
ERGYORTHO	1
ERGYDREN	1
OLIGOBIOL SM-I (250 ml)	2
ERGYMAG 100	1
BICEBE	1
SYNERVIOL 100*	1
ERGLASE*	1 a 2

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%.