



TERRENO NEURO-DISTÓNICO



O seu terreno biológico dominante, identificado mediante o programa **IoMET** é o **terreno Neuro-distónico**.

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 Neuro-distónico.

*O seu terreno é o resultado de um conjunto de factores hereditários e do seu modo de vida. Este terreno é a consequência de **desordens emocionais exacerbados** que podem estar relacionados com insuficiências enzimáticas e que se agudiza com o stress que pode ter diversas origens (traumatismos físicos, psíquicos, situações pessoais ou profissionais, conflitos...)*

Está essencialmente caracterizado por uma **sensibilidade ao stress**, por um **esgotamento nervoso**, por uma tensão e uma irritabilidade frequente, que provocam **dificuldades na relação** do meio familiar e profissional, assim como **transtornos do sono e do humor** trazendo a médio longo prazo depressão.

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

Limitar ou suprimir o consumo de doces, excitantes e produtos refinados

Os açúcares, particularmente os refinados (branco ou preto) e seus derivados: pastéis, bolachas, barras de cereais ou chocolates, sumos de fruta com açúcar, devem evitar-se já que esgotam o organismo como consequência a sua resistência ao stress e ao nervosismo. Acontece o mesmo com os excitantes como o álcool e o tabaco.

Produtos a consumir.

Preferir os produtos integrais aos refinados: o pão e os cereais “integrais” são ricos em fibras vegetais e em substâncias nutritivas. Utilizar o açúcar integral em lugar de açúcar branco refinado que não contém nenhuma substância vital.

Frutas e vegetais, comer sem medida! Pelo menos duas peças de fruta por dia de preferência ao médio da manhã ou da tarde.

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 colza, de semente de uva, **virgens de primeira pressão em frio**; temperar também as saladas com sementes de girassol de cultivo BIOLÓGICO.

O aporte de proteínas será feito pelo consumo de peixe (de 2 a 3 vezes por semana) assim como legumes, leguminosa (lentilhas, feijão, grão-de-bico...), cereais e frutos secos.

Produtos a consumirem com precaução

Limitar o consumo de carnes ou de charcutaria, a três vezes por semana como máximo, evitando seu consumo à noite. Suprimir o consumo de produtos lácteos (leite, iogurtes, manteiga, natas, queijo ...) durante o tratamento dos 23 meses ou no máximo 2 produtos lácteos por semana como máximo.

O peixe, os cereais, frutos secos e os legumes contribuirão com as proteínas necessárias.

Higiene

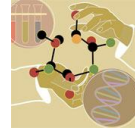
Consumir verduras/hortaliças, cozinhar a vapor, em escabeche ou salmoura que não desnaturalizam e não destroem as proteínas e as vitaminas contidas nos alimentos.

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

Praticar alguma actividade física pelo menos uma vez por semana (andar, bicicleta, natação), praticar técnicas de relaxação e respirar de maneira profunda várias vezes por dia. Deitar cedo para permitir que o seu organismo reconstitua as suas reservas vitais.



TERRENO NEURO- DISTÓNICO



Tratamento Bionutricional

Fase de indução: cura de 1 mês:

OLIGOVIOL SM-N 1 Tampa do frasco(10 ml) em jejum, puro ou diluída em muito pouca água. Deixar 1 minuto na boca e engolir.

ERGYCALM 1 ou 2 Tampas medida (10 a 20ml) antes de deitar, diluída em ½ copo de água morna de preferência.

ERGYMAG 2 Cápsulas ao pequeno-almoço, 2 cápsulas ao jantar.

ERGYNUTRIL 1 Preparação 2 a 3 colheres medida (dentro da lata) em batido com leites vegetais, água ou chá.

Fase de estabilização: cura de 2 meses:

ERGYCALM 1 ou 2 Tampas do frasco (10 ou 20 ml) em jejum diluída em ½ copo de água.

OLIGOVIOL SM-N 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.

BILEINA 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:

SM-N (250 ml)	1
ERGYCALM	1
ERGYMAG 100	1

ERGYNUTRIL	2
ERGYCALM	2
SM-N (250 ml)	1
BICEBE	1
BILEINA 100	1

ERGYNUTRIL- vários sabores: café, capuchino, baunilha, morango, chocolate...

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%.