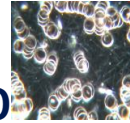




TER.OXIDATIVO DEGENERATIVO



O seu terreno biológico dominante, identificado mediante o programa **IoMET** é o **terreno Oxidado-Degenerativo**.

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 Oxidado-Degenerativo.

O seu terreno é o resultado de um conjunto de factores hereditários e do seu modo de vida. O terreno **Oxidado-Degenerativo** está caracterizado essencialmente por uma **superprodução de moléculas particularmente nefastas** para as células, chamadas **Radicais Livres**. Estes estão directamente implicados em quase todos os fenómenos degenerativos das células (aumento da oxidação celular, diminuição da respiração celular), e são os primeiros responsáveis pelo **envelhecimento celular** e degenerações, portanto, devem ser captados e neutralizados assim que aparecem.

O **consumo regular de toxinas químicas** (adubos, pesticidas, alimentos inadequados...), o uso quotidiano de excitantes (tabaco, medicamentos, álcool principalmente), a exposição repetida a radiações ionizantes assim como aos raios solares são alguns dos factores que favorecem o aparecimento e o desenvolvimento dos Radicais Livres.

Os **sintomas** de uma superprodução de **Radicais Livres** ou de uma **insuficiência na sua neutralização** manifestam-se nível da pele (pelo desenvolvimento acelerado de rugas, olheiras ou outras...), mas esta debilidade celular tem também **consequências internas**, produzindo **transtornos degenerativos**(diabetes, artroses, cancro...), **cardiovasculares, reumatológicos, dérmicos etc...**

Produto de 15 anos de experiência na micronutrição, o programa IoMET associa, para reequilibrar um terreno OXIDADO-DEGENERATIVO, a toma de um conjunto de oligoelementos seleccionados, SM-O, completado por micronutrientes essenciais adaptados.

Contempla duas fases diferentes:

- Uma cura de indução de 1 mês cuja acção de eliminação de toxinas é importante.
- Seguidamente, uma cura de estabilização de 2 meses para uma reestruturação aprofundada.

Este programa requer também o cumprimento de determinadas regras de higiene e de alimentação explicadas a 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.

Frutas, hortaliças, verduras: comer sem medidas!

As frutas e os vegetais são uma fonte natural de vitaminas, minerais e antioxidantes que participam na protecção do seu organismo.

Consumir várias peças de fruta durante o 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.

Evitar as gorduras saturadas de origem animal

Limitar o consumo de carnes vermelhas, dando preferência às brancas e só três vezes por semana como máximo, evitando seu consumo à noite.

Eliminar o consumo de produtos lácteos (leite, iogurtes, manteiga, natas, queijo) durante o tratamento dos 3 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 será feito pelo consumo de peixe (de 2 a 3 vezes por semana) assim como legumes, leguminosas (lentilhas, grão-de-bico), cereais e fruta seca.

Produtos a consumirem.

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

Produtos a consumirem com precaução

Doces, álcool, tabaco: Perigo!

Reduzir significativamente o ideal seria suprimir o consumo de doces e de excitantes (pastéis, barras de cereais, chocolate, café) que “esgotam” o organismo a longo prazo.

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.

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.

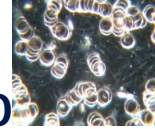
Beber 1 litro de água mineral, ou infusão de chá verde por dia, para favorecer a boa hidratação celular e eliminar as toxinas.

Praticar alguma actividade física e desportiva regularmente, evitar exposições prolongadas ao sol.

Dormir cedo para permitir que o seu organismo reconstitua as suas reservas vitais.



TER.OXIDATIVO DEGENERATIVO



Tratamento Bionutricional

Fase de indução: cura de 1 mês:

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

Fase de estabilização: cura de 2 meses:

- BICEBE** 3 Cápsulas ao pequeno-almoço.
- OLIGOVIOL SM-O** 1 Tampa (10 ml) em jejum, puro ou diluída em muito pouca água. Deixar 1 minuto na boca e engolir.
- ERGYORTHO** 2 Cápsulas ao pequeno-almoço.
- ERGYTAURINA** 1 cápsula a cada refeição principal (as três)
- SYNERVIOL 300** De 2 a 4 pérolas ao pequeno-almoço e ao jantar (evitar o consumo de manteiga e de gorduras saturadas durante estas refeições).
- ERGYPHYTUM** 1 Medida da tampa (10 ml) diluída num copo de água ao meio da manhã e ao meio da tarde.

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-O (250 ml)	1
ERGYORTHO	1
ERGYDREN	2
BICEBE	1
SM-O (250 ml)	1
ERGYORTHO	1
SYNERVIOL 300*	1
ERGYPHYTUM	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%.