

Realizou um perfil IoMET, o resultado demonstra que o seu terreno dominante é o **terreno I**. **Celui-ci est lié à une accumulation d'éléments toxiques dans votre organisme.** É possível reequilibrar este terreno adaptando a sua alimentação e os seus hábitos de vida.

Quais são as possíveis causas do meu terreno?

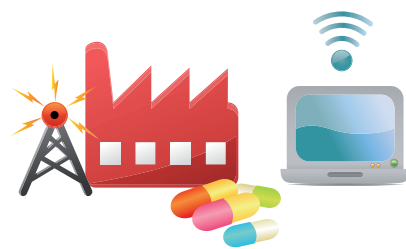
O **terreno I** está ligado à acumulação de vários tóxicos no organismo devido a uma exposição elevada ou a uma eliminação difícil.

Estes tóxicos podem porvir de uma parte da alimentação que apresenta:

- aditivos (conservantes, edulcorantes, corantes...) presentes em muitos alimentos industriais,
- hormonas, tratamentos antibióticos e metais pesados nas carnes e peixes de criação intensiva,
- pesticidas nas frutas e legumes.

Alguns tóxicos podem ser trazidos por:

- metais e plásticos de acondicionamento da alimentação
- tratamentos de purificação da água da torneira
- modos de cozedura ; barbecue, microondas, revestimentos das frigideiras
- temperatura da cozedura que desnatura os alimentos
- medicamentos ; antibióticos, tratamentos pesados e psicotrópicos



Por outro lado, a intoxicação também está ligada ao ambiente:

- poluição do ar
- poluição electromagnética ; televisão, telefone, wifi, microondas...
- poluição dos solos
- metais pesados nas amálgamas dentárias (chumbo, mercúrio...)
- trabalho : cabeleireiros, pintores, mecânicos, indústrias produtos químicos...

Quais as perturbações associadas ao meu terreno ?

A sobrecarga de substâncias tóxicas nas várias células do organismo pode provocar múltiplas perturbações, em que as mais frequentes são:



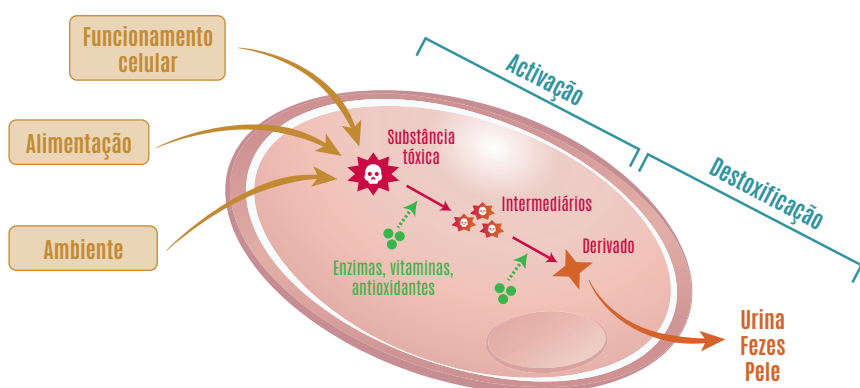
Como é que o seu corpo se desintoxica?

SABIA QUE

O excesso de substâncias tóxicas fica armazenado nas gorduras corporais. Durante uma dieta, estas podem ser novamente largadas no organismo.

Para preservar as suas capacidades vitais, o organismo implementa um processo de **eliminação das substâncias tóxicas**. Este processo é chamado de detoxicação (ou destoxificação) que consiste em transformá-las num derivado, capaz de ser eliminado na urina e nas fezes. É maioritariamente nas células do fígado que as enzimas realizam essa transformação, mas também nas células do intestino e dos rins.

Essa fase de detoxicação necessita de muito de energia e as enzimas precisam de vitaminas e de minerais para funcionar correctamente. O excesso de tóxicos leva a uma saturação da detoxicação e a um consumo excessivo ou mesmo um esgotamento das vitaminas e dos minerais.



SABIA QUE

Em caso de carências em vitaminas e minerais, as enzimas não transformam os « intermediários » em derivados. Ora esses « intermediários » podem ser mais agressivos para a célula que os próprios tóxicos.

Como reequilibrar o meu terreno ?

Acabámos de ver que a acumulação de substâncias tóxicas pode criar danos ao nível da célula e do organismo, é por isso importante dar micronutrientes indispensáveis ao bom funcionamento da detoxicação.

Para tal, há que adoptar hábitos alimentares e uma higiene de vida o mais sã possível para favorecer a eliminação dos tóxicos:

- assegurando o bom funcionamento das enzimas de detoxicação,
- drenando o organismo,
- e apoiando as células do seu fígado.

 **NÃO
ENTRAR EM PÂNICO**



Não é raro ver surgir perturbações durante os primeiros dias da destoxificação pois as toxinas deixam massivamente o corpo através das várias « portas de saída » como a pele, a urina...
Podem manifestar-se através de: dores de cabeça, erupções cutâneas, dores musculares, náuseas, perturbações intestinais...