



Luiz Alexandre Combat

# MANUAL DA ANCESTRALIDADE

RESTAURANDO  
CORPO E MENTE  
ÀS CONFIGURAÇÕES  
DE FÁBRICA DIVINA

Copyright © 2025 de **Luiz Alexandre Combat**  
Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo sistemas de armazenamento e recuperação de informações, sem permissão por escrito do autor, exceto para o uso de breves citações em uma resenha do livro.

# CONTEÚDO

COMO USAR ESTE MANUAL .....	4
MODULO 1 DESINFLAMAÇÃO .....	5
MODULO 2 SONO RESTAURADOR .....	18
MODULO 3 PRESENÇA CORPORAL .....	23
MODULO 4 RECONEXÃO VITAL .....	29

# INTRODUÇÃO

# COMO USAR ESTE MANUAL



**Este manual foi feito para ser usado. Não é para ser lido e esquecido. É para ser aplicado. Sentido. Incorporado.**

Se você chegou até aqui, talvez você já saiba que o DNA não é apenas uma molécula: é um código. Um manual de instruções divino, inscrito no seu corpo, letra por letra.

Esse código traz consigo ordens silenciosas, que continuam operando mesmo quando ignoradas. É por isso que você adoece quando se afasta da natureza. E é por isso que começa a florescer quando retorna.

Seu corpo sabe o que é bom para ele. Há uma inteligência profunda operando por trás de cada célula. Mas, com o tempo, camadas de ruído — hábitos modernos, alimentos artificiais, estímulos excessivos — embaralharam essa escuta interna. O que era instintivo se tornou confuso. O que era simples, virou um labirinto. Mas a boa notícia é: a rota de volta existe. E ela pode ser trilhada com clareza e objetividade.

Este manual é uma ponte entre o conhecimento embutido no seu DNA e as ações concretas que restauram sua saúde e sua conexão com o Criador. Você vai encontrar aqui quatro módulos de reconfiguração, que organizam os pilares essenciais para restaurar seu corpo e sua mente ao padrão original:



## Módulo 1 Desinflamação

Reprogramando seu metabolismo através da alimentação ancestral, eliminando os agentes corrosivos da dieta moderna.



## Módulo 2 Sono Restaurador

Sincronizando novamente seu corpo com os ciclos naturais da luz e da escuridão — e permitindo que a regeneração aconteça.



## Módulo 3 Presença Corporal

Reocupando seu corpo com consciência e estrutura, corrigindo a postura e devolvendo mobilidade à máquina biológica que você habita.



## Módulo 4 Reconexão Vital

Recuperando sua energia direta da criação — sol, terra, água e ar — os elementos esquecidos que sempre sustentaram a vida.

Essas práticas não são teorias inventadas em laboratório. Elas são fruto de milhares de anos de sabedoria humana, confirmadas por milhões de pessoas ao redor do mundo, que escolheram retornar ao básico, ao essencial — e colheram resultados reais.

Você não precisa mudar tudo de uma vez. Mas precisa começar. A proposta aqui não é perfeição. É coerência com o que você já sabe que funciona.

# MÓDULO 1

# DESINFLAMAÇÃO



Restaurando...

## REPROGRAMANDO SEU METABOLISMO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO ANCESTRAL

Se você ainda não percebe que há algo profundamente errado com o que comemos hoje, deveria. Obesidade, diabetes, infertilidade, depressão — doenças antes raras — agora se multiplicam como ervas daninhas. Cada nova esquina abriga uma farmácia. Estamos nos tornando criaturas doentes, domesticadas, como animais trancafiados em zoológicos.

Animais selvagens não adoecem assim. Eles florescem — fortes, ágeis, férteis — enquanto vivem de acordo com a ordem natural.

Se quiséssemos saber o que um urso deveria comer, faríamos o quê? Dariamo-lhe a ração “balanceada” num cercado? Ou observaríamos o que ele come livremente, na floresta, ao longo das estações?

A resposta é óbvia. E o mesmo princípio vale para nós. Foi isso que Weston A. Price, um dentista visionário, fez nos anos 1930.

## O HOMEM EM ESTADO NATURAL

Price viajou o mundo — ilhas do Pacífico, Alpes suíços, tribos africanas, aborígenes australianos — para estudar o ser humano antes da intervenção da modernidade. Ele procurava a verdade simples: como o homem se alimentava antes de ser corrompido pelo chamado “progresso”. E encontrou povos de dentes perfeitos, rostos amplos, corpos vigorosos, fertilidade alta e doenças praticamente inexistentes — tudo sem remédios, sem escovas de dentes, sem alimentos industrializados.

Mas Price não parou aí. Ele comparou esses povos com seus parentes próximos que haviam migrado para cidades e adotado a dieta moderna: açúcar refinado, farinha branca, enlatados, refrigerantes, óleos vegetais. O que viu foi um choque brutal.

### Fotografias que falam mais do que palavras:

- Crianças urbanas com rostos estreitos, dentes tortos e arcadas deformadas, enquanto seus primos de vilarejo mantinham mandíbulas largas e harmoniosas.
- Bocas cheias de cáries contra bocas fortes e limpas.
- Rostos pálidos e fracos diante de faces vivas e estruturadas.
- A chegada precoce de doenças, fadiga e infertilidade versus vitalidade absoluta mesmo em idosos.

Weston Price resumiu assim:

***“As crianças nascidas de pais que adotaram a alimentação moderna apresentavam deformidades físicas e degeneração que jamais haviam existido na geração anterior.”***

Você verá nas imagens abaixo: a perfeição natural... e a degeneração criada pela mão humana.



**FOTOS DA PERFEIÇÃO X FOTOS DA DEGENERACÃO**



FOTOS DA PERFEIÇÃO X FOTOS DA DEGENERACÃO

## PRINCÍPIOS UNIVERSAIS DA ALIMENTAÇÃO ANCESTRAL

Weston A. Price não apenas observou. Ele identificou padrões. Apesar das distâncias geográficas, culturais e climáticas, **todos os povos verdadeiramente saudáveis seguiam princípios em comum**. Aqui estão as bases da alimentação humana original:

### 1. Predominância de alimentos de origem animal

A base da dieta era animal. Carne, peixe, ovos, vísceras, leite cru, gordura animal. **Não havia civilizações saudáveis que vivessem apenas de plantas.** As proteínas e as gorduras de origem animal sustentavam a força, a fertilidade e a resistência.

### 2. Alta ingestão de gorduras naturais (40% a 80% das calorias)

A gordura era valorizada como alimento essencial. Manteiga, banha, toucinho, nata, carne gorda, óleo de fígado de bacalhau — fontes densas de energia e nutrientes. **As calorias não vinham de açúcar, mas de gordura de verdade.**

### 3. Consumo de alimentos minimamente processados e muitas vezes crus

Vísceras frescas, peixe cru, leite não pasteurizado, alimentos fermentados naturalmente. **O fogo era usado, mas o processamento era mínimo e respeitava a integridade do alimento.** Nenhuma civilização forte surgiu de comida de laboratório.

### 4. Processamento biológico de grãos e vegetais

Quando grãos, raízes e castanhas eram consumidos, **passavam antes por fermentação, germinação ou longo demolho.** Esses processos quebravam antinutrientes, liberavam minerais e tornavam os alimentos seguros e nutritivos.

## 5. Biofagia — o consumo de alimentos vivos

As dietas tradicionais incluíam **alimentos vivos**, carregados de bactérias, leveduras e enzimas benéficas. Leite azedo, queijos curados, vegetais fermentados, carnes maturadas — alimentos que nutriam e povoavam o corpo com microrganismos aliados.

**Nota:** Neste manual, “biofagia” será usada no seu sentido literal: **comer vida**. Não apenas carne fresca, mas também **alimentos fermentados vivos**, que sustentam a saúde de dentro para fora.

## 6. Zero alimentos industrializados

Nenhum açúcar refinado. Nenhuma farinha branca. Nenhum óleo vegetal processado.

Nenhum enlatado. Nenhum alimento “fortificado”. Nenhum pó sintético.

Tudo vinha da natureza. Tudo era reconhecível. Tudo era vivo.

**Importante:** os carboidratos naturais nunca foram o inimigo. Povos ancestrais se esbal davam em frutas, raízes e mel sempre que estavam disponíveis. O que nunca existiu foi açúcar extraído, isolado, refinado e consumido em excesso, como hoje. Carboidrato real vinha com seu pacote completo: fibras, enzimas, vitaminas, minerais e vida — exatamente como a natureza entregava, sem mutilação industrial. O problema nunca foi o carboidrato. O problema foi a ruptura do alimento com sua matriz viva.

Estes seis são os princípios universais da alimentação que moldou o ser humano forte, fértil e longevo. Romper com eles é adoecer. Restaurá-los é recuperar o plano original.

Mas é preciso lucidez: **não se reconstrói séculos de degeneração em um único salto**. Tentar mudar tudo de uma vez seria tão artificial quanto o sistema que nos adoeceu. Por isso, os protocolos a seguir foram desenhados como **portas de entrada**. Eles marcam o início de duas tarefas simultâneas:

- **Eliminar os piores venenos da dieta moderna**, que corroem o corpo de dentro para fora, todos os dias.
- **Reintroduzir os fundamentos da alimentação natural**, para que a saúde verdadeira comece a ser reconstruída, célula por célula.

*A ordem é clara: Cortar o que destrói. Replantar o que sustenta.  
Devolver ao corpo a memória de como prosperar.*

Cada pequena aplicação prática já começa a reprogramar seu metabolismo, **reduzindo a inflamação, restaurando a energia vital e reconectando seu corpo com a inteligência que o projetou**. Este é o seu **primeiro passo de volta à ordem natural**.



## PROTOCOLO 1 – ELIMINANDO ÓLEOS VEGETAIS INDUSTRIALIZADOS

⚠ Este é o Protocolo Básico do Módulo. Sem aplicar este protocolo, seu corpo inevitavelmente caminhará para a doença. Este é o mínimo vital para interromper o ciclo de degeneração silenciosa.

O maior veneno da dieta moderna não é o açúcar. Não é o glúten. É o óleo vegetal industrializado. Esses óleos estão em todo lugar e em grandes quantidades: nos restaurantes, nos alimentos embalados, nos biscoitos, nos bolos, nos salgadinhos, nas frituras, nas margarinas. São baratos. São abundantes. São inflamatórios.

Inicialmente, esses óleos vegetais foram desenvolvidos como **lubrificantes industriais para motores**, e só depois — por questões de custo — passaram a ser “adaptados” para consumo humano. Para produzir um óleo vegetal, é preciso destruir a estrutura da semente com calor extremo, solventes químicos (como o hexano) e refino industrial agressivo. O produto final é um líquido oxidado, tóxico e pró-inflamatório, capaz de corroer seu corpo em nível celular.

Esses óleos não existem na natureza em estado consumível. São uma fabricação recente, fruto da era industrial — e um dos principais motores silenciosos da epidemia moderna de doenças metabólicas. Eliminar esses venenos é **a primeira faxina obrigatória** para iniciar a restauração.

### Passos de Execução

#### PASSO 1 JOGUE FORA AGORA

Abra sua cozinha e elimine **sem piedade** (pode queimar pra acender uma brasa de churrasco também):

- Óleo de soja
- Óleo de milho
- Óleo de canola
- Óleo de girassol
- Óleo de algodão
- Óleo de arroz
- Qualquer “óleo vegetal” refinado

**Se houver dúvida:** se é óleo extraído industrialmente, descarte.

#### PASSO 2 SUBSTITUA POR GORDURAS ANCESTRAIS

Reponha seu arsenal com o que sempre sustentou a vida humana:

- Banha de porco (de preferência de animais criados soltos)
- Manteiga de verdade (idealmente de leite cru de pasto)
- Óleo de coco virgem
- Sebo bovino (de gado de pasto)

Para cozinhar, evite o azeite de oliva. Ele é uma gordura nobre, mas delicada — foi feito para ser usado cru, sobre saladas ou alimentos prontos, e não para fritura ou altas temperaturas. **Essas são gorduras que seu corpo reconhece. Que seu DNA entende.**

PASSO 3  
**LEIA OS RÓTULOS  
COMO UM SOLDADO  
EM CAMPO  
DE BATALHA**

Cada vez que for comprar qualquer alimento, **verifique o rótulo:**

- Se houver “óleo vegetal” na lista de ingredientes, deixe na prateleira.
- Se houver margarina, gordura vegetal hidrogenada ou similar, deixe na prateleira.

## **Estudos Científicos que Comprovam**

### **IMPACTO NO MICROBIOMA INTESTINAL**

Estudo da Universidade da Califórnia, Riverside, demonstrou que dietas ricas em óleo de soja alteram negativamente o microbioma intestinal, promovendo o crescimento de bactérias prejudiciais e aumentando a suscetibilidade a doenças inflamatórias intestinais. Leia o estudo completo: <https://news.ucr.edu/articles/2023/07/03/widely-consumed-vegetable-oil-leads-unhealthy-gut>

### **RISCO CARDIOVASCULAR AUMENTADO**

Pesquisas indicam que substituir gorduras saturadas por ácidos graxos poli-insaturados ômega-6, como o ácido linoleico presente em óleos vegetais, pode aumentar a mortalidade por todas as causas, incluindo doenças cardíacas. Leia o estudo completo: <https://openheart.bmj.com/content/5/2/e000898>

### **FORMAÇÃO DE COMPOSTOS TÓXICOS AO AQUECER ÓLEOS VEGETAIS**

Estudo publicado no *Journal of Agricultural and Food Chemistry* identificou a formação de aldeídos tóxicos, como o 4-hidroxinonenal, quando óleos vegetais são aquecidos repetidamente, compostos associados a diversas doenças crônicas. Leia o estudo completo: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814611013562>

### **Por que funciona?**

A eliminação de óleos vegetais industrializados reduz a ingestão de ácidos graxos ômega-6 em excesso, equilibrando a proporção entre ômega-6 e ômega-3 no organismo, o que é essencial para controlar processos inflamatórios.

Além disso, evita-se a exposição a compostos tóxicos formados durante o processamento e o aquecimento desses óleos, protegendo a integridade celular e prevenindo doenças crônicas.

Ao substituir por gorduras naturais e minimamente processadas, como banha e manteiga de qualidade, fornecemos ao corpo fontes de energia estáveis e nutrientes essenciais para a saúde metabólica e hormonal.



## PROTOCOLO 2 – SE BANHANDO DE BANHA

### Recuperando sua principal fonte de energia ancestral

Você sabe por que a gordura da picanha é tão saborosa? É literalmente Deus te convidando ao banquete. Aquela explosão de prazer na boca não é um erro. Não é uma armadilha. **Deus não prega peças.** Nada de origem divina que seja tão saboroso pode te fazer mal.

Foi o homem moderno — não Deus — que decidiu transformar esse presente em culpa. Inventaram o medo da gordura. Criaram tabelas, contagens, restrições. E no lugar da banha colocaram o óleo vegetal, o refinado, o inflamável.

Mas antes da indústria, **a gordura era celebrada.** Banha, sebo, nata, tutano, manteiga crua — essa era a base calórica dos povos fortes, férteis e saudáveis. **Uma dieta seca em gordura é, na verdade, uma dieta seca em vida.** É uma dieta pobre em vitaminas e minerais lipossolúveis — os nutrientes mais raros e preciosos para o corpo humano. Sem gordura, você perde as vitaminas A, D, E e especialmente a K2 — o famoso “Ativador X” descoberto por Weston Price, responsável por guiar cálcio para os ossos e dentes, fortalecendo toda a estrutura do corpo.

Mais ainda: sem gordura suficiente, **todo seu sistema endócrino começa a desmoronar.** Testosterona, progesterona, estrogênio, cortisol, melatonina — **todos os seus hormônios vitais** são produzidos a partir de lipídios. Sem gordura, você perde não só a força física. Perde a energia, a fertilidade, a clareza mental e a capacidade de se regenerar.

***Está na hora de recuperar isso. Não como uma dieta. Mas como uma reconciliação com o projeto original.***

PASSO 1

#### ESQUEÇA O COLESTEROL E PARE DE CONTAR CALORIAS

Se você quer se banhar de banha sem medo, **precisa derrubar o primeiro mito: o medo do colesterol.** O colesterol foi demonizado durante décadas. Disseram que ele entope artérias. Disseram que ele mata. Mas a realidade é outra — e você já sabe disso em seu íntimo. **Colesterol é apenas um indicador**, não uma sentença. **Níveis altos ou baixos, isoladamente, não dizem nada sobre a verdadeira saúde.** O que importa é o contexto, é o terreno biológico, é o estado inflamatório do corpo — e não uma molécula que seu próprio organismo fabrica diariamente porque sabe que ela é essencial.

Este é um passo desafiador porque exige **reprogramação de crenças**. Mas você precisa decidir em quem confia: **No Deus que escreveu as leis da vida** — ou em especialistas que, geração após geração, **mentiram na sua cara, mudaram de versão e entregaram uma população mais doente do que nunca**.

E aqui está um fato que poucos conhecem: **seu corpo tem receptores específicos para o LDL** — o suposto “colesterol ruim”. E mais: **esses receptores ativam vias anabólicas fundamentais, como a via WNT canônica, responsável por crescimento, regeneração e reparo celular**.

**A via WNT canônica, por exemplo — prejudicada na atividade genética do meu próprio filho devido à perda do gene CTNNB1 — é diretamente ativada pelo LDL.** O “vilão” que disseram para você temer é, na verdade, **combustível para a regeneração da vida. Seu corpo não apenas tolera o LDL. Ele depende dele. Ele celebra a sua presença.**

**Veja alguns exemplos científicos que desmontam o mito:**

- **Framingham Heart Study:** Concluiu que **pessoas com colesterol mais baixo, na velhice, tiveram maior mortalidade** do que aquelas com colesterol mais alto. (*Kannel WB, Castelli WP, Gordon T, McNamara PM. Arch Intern Med. 1979;139(12): 1257-1262.*)
- **BMJ 2016:** Meta-análise com mais de 68 mil idosos mostrou **ausência de correlação entre níveis de LDL e mortalidade**, com tendência de longevidade maior nos que tinham LDL elevado. (*Ravnskov U, et al. BMJ Open. 2016;6:e010401.*)
- **The Lancet, 2001:** Revisão ampla concluiu que **não há relação direta entre consumo de gordura saturada e risco cardíaco.** (*Siri-Tarino PW, et al. Am J Clin Nutr. 2010;91(3):502-509.*)

O medo que lhe ensinaram **não tem fundamento biológico**. Foi uma campanha de marketing — não uma verdade científica. **Confie no projeto original.** Seu corpo foi feito para prosperar com gordura. O colesterol é parte do plano — não uma falha. **E já que estamos desarmando mentiras, é hora de dizer: Pare também de contar calorias.**

Seu corpo **não é uma fábrica de carvão**, onde se joga lenha de qualquer tipo e se mede eficiência apenas pela quantidade de calor gerado. O corpo humano é uma **obra-prima viva**, não uma fornalha. O que importa não é a quantidade de energia que um alimento teoricamente produz, mas **o que esse alimento constrói, repara, nutre e ativa dentro de você. Calorias são uma medida burra** porque:

- Não distinguem entre um pedaço de tutano e uma lata de refrigerante — ambos podem ter “mesmo número de calorias” e efeitos absolutamente opostos no corpo.
- Ignoram a qualidade dos nutrientes, a biodisponibilidade, o impacto hormonal, a resposta inflamatória.

**O projeto original do seu corpo** não trabalha com matemática rasa.

Trabalha com vida.

## PASSO 2

### FOQUE EM AUMENTAR INTENCIONALMENTE SUA INGESTÃO DE GORDURAS VERDADEIRAS

Agora que você eliminou os óleos vegetais, é hora de dar ao seu corpo **combustível de verdade**: gordura ancestral, sem medo e sem moderação. Ações práticas:

- **Faça frituras com banha de porco.** Use banha para fritar batata, mandioca, ovos, carnes, vegetais. O sabor é melhor. A nutrição é superior.
- **Dobre ou triplique a gordura ao refogar alimentos.** Refogar com banha ou manteiga não é excesso. É reparaçāo.
- **Coma manteiga com pão, não pão com manteiga.** Priorize a manteiga de verdade, de leite cru de pasto se possível, e pães de fermentação natural.
- **Tome uma xícara de chá de azeite diariamente.** Escolha azeite extra virgem verdadeiro. Beba puro, de gole ou em pequenas doses ao longo do dia. Aproveite para treinar seu paladar: O bom azeite arde a garganta e tem gosto forte. O adulterado é insosso, aguado e traiçoeiro.

### Minha experiência pessoal

Ao seguir estes passos, **perdi 10kg de gordura em 6 meses, ganhei 3 a 4kg de massa magra**, e alcancei uma testosterona natural de **900 ng/dL aos 37 anos de idade** — sem suplementos, sem atalhos. Disposição e libido nas alturas.



ANTES

X

DEPOIS

**Nome** : LUIZ ALEXANDRE COMBAT DE FARIA TAVARES  
**RG** :  
**DN** : 29/05/1987  
**Médico** : JOSE ROBERTO V. PODESTA  
**Convênio**: CBA-UNIMED - FETAL CARE  
**Unidade** : CBA - UNIDADE BOSQUE DA SAUDE (FETALCARE)

**Código da OS** : 1401-66702-15216  
**CPF** :  
**Atendimento** : 16/08/2023 - 12:56:03  
**Qnt de exames**: 11  
**Página**: 8/10

Responsável Técnico: Dra. Edenise G. S. Malhado - CRF 0749  
Endereço da Unidade: FETALCARE, Rua OURO FINO, 324  
Nro. Reg. CRF-MT: 535396 | Nro. CNES: 9642803 | Alvará Sanitário: 1238155

**TESTOSTERONA TOTAL**

**Método** : Quimioluminescência  
**Material**: SANGUE

**RESULTADO:** 870,31 ng/dL

**Valor de referência:**

Homens: 175 a 781 ng/dL

Mulheres: Menor ou igual a 75 ng/dL

**Coleta**: 16/08/2023 - 12:56:03

**Liberacao**: 17/08/2023 - 13:19:18



## PROTOCOLO 3 – BIOPROCESSAMENTO

### Transformando comida morta em vida verdadeira.

**O ser humano não é apenas humano.** Segundo Alanna Collen, autora de *10% Humanos*, cerca de 90% das células que carregamos vêm de bactérias, e o material genético do nosso microbioma ultrapassa de longe o número de genes humanos que herdamos.

Somos literalmente projetados para viver em simbiose com esses micro-organismos — um exército invisível que digere nossos alimentos, educa nosso sistema imune, sustenta a harmonia do corpo e regula até nossa mente.

**Para ter uma ideia, cerca de 90% da serotonina humana — o neurotransmissor diretamente associado ao humor, ao bem-estar e à saúde mental — é produzida pelas bactérias do intestino.** Sem elas, o corpo humano desmorona: fisicamente, emocionalmente e espiritualmente. Sem eles, **não seríamos humanos** de verdade. No fundo, isso revela a assinatura inegável do Criador: a vida foi tecida como uma grande colaboração entre reinos invisíveis, **um pacto profundo entre o que vemos e o que não vemos**.

E aqui está a verdade que poucos têm coragem de encarar: **quando negamos essa simbiose natural, ficamos doentes**. A alimentação moderna, morta e esterilizada, **quebra essa aliança**. Ela mata os micro-organismos que nos sustentam e cria um desequilíbrio brutal chamado **disbiose** — o início silencioso de quase todas as doenças modernas.

É por isso que **bioprocessar** seus alimentos é um passo essencial. É **reconectar a sua mesa ao pacto original que sustenta a vida**.

PASSO 1  
**INGESTÃO DE ALIMENTO VIVO DIARIAMENTE**

Comece simples:

- **logurte de mercado** com apenas 2 ingredientes: leite e fermento vivo (leia o rótulo — se tiver mais que isso, descarte).
- **Kefir de leite ou kefir de água**, se quiser dar um passo a mais.
- **Kombucha artesanal**, para diversificar as cepas bacterianas e estimular a microbiota com um fermentado leve e funcional.
- **Queijo artesanal de leite cru** — todo queijo Canastra, por exemplo (para quem quer ir além).

Se quiser mergulhar na fonte ancestral: **Leite cru fermentado** (o verdadeiro iogurte vivo, como consumido tradicionalmente por milhares de anos).

### **Checklist Diário de Bioprocessamento**

#### **Alimento Vivo Hoje** (*Escolha pelo menos 1 porção diária*)

- logurte de mercado com 2 ingredientes (leite + fermento)
- Kefir de leite ou de água
- Kombucha artesanal (fermentado de chá rico em probióticos naturais)
- Queijo de leite cru artesanal
- Chucrute caseiro (repolho + sal)
- Vinagre de maçã cru (1 colher de sopa)
- Leite cru fermentado / leite azedo natural (para os mais avançados)

**Meta mínima:** Uma porção de alimento vivo por dia.

PASSO 2

## DEMOLHO DE GRÃOS E CASTANHAS

Grãos, sementes e castanhas carregam bloqueadores naturais chamados antinutrientes — como o ácido fítico — que impedem seu corpo de absorver minerais essenciais. Sem demolho, você pode comer “comida saudável” e ainda sair desnutrido.

O que demolhar:

- Feijões (preto, carioca, fradinho, branco, etc.)
- Grão-de-bico
- Lentilhas
- Ervilhas secas
- Milho (grãos secos para canjica, polenta artesanal)
- Aveia em grão
- Amêndoas
- Castanha de caju
- Nozes
- Avelãs

Esses alimentos precisam passar pelo ritual do demolho para liberar seus nutrientes e se tornarem verdadeiramente assimiláveis.

O que NÃO precisa demolhar:

- Arroz branco: já é polido, sem a camada que carrega mais antinutrientes.
- Macadâmia e Castanha-do-Pará (castanha do Brasil): possuem níveis naturalmente baixos de antinutrientes.

Como demolhar:

- Cubra o alimento com água filtrada, deixando pelo menos 3 dedos de água acima dos grãos ou castanhas.
- Adicione uma pitada de sal ou uma colher de vinagre de maçã cru para ajudar a neutralizar os antinutrientes (opcional, mas recomendado).
- Deixe de molho entre 8 e 12 horas.
- Se possível, troque a água uma vez durante o processo.
- Depois, descarte a água e enxágue bem.

**Observação:** Se não for cozinar logo depois do demolho, seque e guarde na geladeira por no máximo 1 ou 2 dias.

## Por que esses dois passos são fundamentais?

Ação	Benefício direto
Comer alimento vivo diariamente	Reconstrução da microbiota, fortalecimento imune, melhor absorção
Demolhar grãos e castanhas	Liberação real dos minerais, digestão leve, menos inflamação

**Em resumo:** Você foi criado para viver em simbiose com a vida invisível. Negar isso é se autodestruir lentamente. Recuperar isso é reconectar sua existência ao projeto original. Alimente a vida dentro de você — ou prepare-se para ver a vida se afastar.

Esses três protocolos são só o começo. Mas já são **suficientes para começar a virar a chave**:

- Desinflamar seu corpo,
- Aumentar sua energia vital,
- Fortalecer sua mente,
- Reacender seu espírito.

O resto do caminho será a consequência natural de quem escolheu **sair da jaula moderna e voltar a ser quem nasceu para ser**.

## MÓDULO 2

# SONO RESTAURADOR



Restaurando...

### SINCRONIZANDO NOVAMENTE SEU CORPO COM OS CICLOS NATURAIS DA LUZ E DA ESCURIDÃO

Antes de qualquer superalimento, suplemento ou estratégia biohacker, existe um princípio inegociável da vida humana: **o sono. Dormir bem não é luxo. É projeto original.**

Toda a arquitetura do seu corpo — seu cérebro, seus hormônios, sua energia vital — depende de um ciclo claro de **vigília e repouso, luz e escuridão**. Essa dinâmica não é um acidente. Ela expressa uma das leis fundamentais que sustentam toda a Criação: **o princípio da polaridade. Tudo na vida se move entre opostos complementares:**

- Luz e trevas,
- Ação e descanso,
- Inspiração e expiração,
- Contração e expansão.

É no movimento entre os polos que a vida pulsa. Recusar-se a respeitar esse ritmo é recusar-se a viver de forma plena.

Sem sono profundo e suficiente:

- Sua memória falha,
- Sua imunidade despenca,
- Sua regeneração física estagna,
- Seu equilíbrio hormonal desmorona.

**Nada funciona direito.** O corpo humano foi projetado para **recarregar e se reparar enquanto você dorme**. E para que essa reparação seja completa, **você precisa dormir pelo menos 7 horas por noite** — e não apenas “tempo de cama”, mas **sono real**, atravessando todas as fases, da mais leve à mais profunda. Dormir menos que isso **não é bravura. É sabotagem.**

E mais: **se reconectar aos ciclos naturais** vai muito além do horário de dormir. O corpo precisa **saber que o dia amanheceu**, mesmo que você não acorde junto com o nascer do sol. A luz matinal — a verdadeira luz, não a de telas — é um **sinal mestre** que regula seu relógio interno, chamado de **ritmo circadiano**. Sem esse sinal de luz, seu corpo perde o compasso da vida. Sem escuridão verdadeira à noite, seu corpo perde o gatilho para a restauração.

**Sono e luz. Escuridão e descanso. Polaridade viva dentro de você.** Essa dança entre opostos é o que sustenta a sua força, sua clareza e sua longevidade.

**Neste módulo, você vai aprender a reconstruir essa aliança perdida — e a recuperar a máquina perfeita que você recebeu de presente.**

## ● PROTOCOLO 1 – ELIMINANDO A LUZ AZUL

**⚠ Este é o Protocolo Básico do Módulo. Sem aplicar este protocolo, seu corpo inevitavelmente caminhará para a doença. Este é o mínimo vital para interromper o ciclo de degeneração silenciosa.**

### Cortando de verdade a sabotagem contra seu sono

Seu cérebro foi programado, desde o início da humanidade, para interpretar a presença de luz azul como a presença do sol. Quando seus olhos captam luz azul, mesmo vinda de uma tela ou de uma lâmpada, o cérebro entende: “*É dia. Preciso me manter alerta.*” O problema é que, à noite, essa informação falsa destrói seu ciclo de sono. Seu corpo não inicia a liberação de melatonina. Seu sistema nervoso não desacelera. Sua regeneração é interrompida.

A luz mais fisiológica para a noite é a luz alaranjada. Ela imita o brilho natural do fogo — a única fonte de luz noturna que nossos ancestrais controlavam. O fogo aquece, acalma, prepara o corpo para o descanso profundo. É com base nesse padrão que nosso sistema nervoso foi moldado. Filtrar não resolve. Esses óculos modernos que dizem bloquear 30%, 40% da luz azul não entregam o que prometem. O corpo precisa de escuridão de verdade para iniciar o processo de reparo.

E a boa notícia: existe uma solução extremamente simples e barata que resolve 90% do problema: uso de óculos de lente laranja de verdade durante o período noturno.

PASSO 1

## COMPRE O ÓCULOS LARANJA DE VERDADE

Escolha um óculos que realmente bloqueie a luz azul — com lentes laranja ou vermelhas opacas, e não transparentes, tipo esse abaixo. Sem isso, todo o protocolo não tem sentido.



Use óculos como este modelo industrial que realmente cumpre a função: **Óculos Foxter Vermelho Vonder**. Ou, se quiser pesquisar mais opções, busque no Google por "óculos laranja Lair Ribeiro" ou "óculos laranja da Apex".

**Observação importante:** Se você usa óculos de grau, como é o meu caso (autor deste manual), não se preocupe. Esses óculos industriais foram projetados justamente para serem usados sobre óculos de grau. São largos e espaçosos, pensados originalmente para proteger trabalhadores que já usam lentes corretivas. Não é o visual que importa agora — é a reconstrução do seu ciclo de vida.

PASSO 2

## USE CONFORME O HORÁRIO RECOMENDADO

Coloque os óculos laranja no momento do pôr do sol ou, no máximo, até 30 minutos depois. Mantenha os óculos até o momento de apagar as luzes para dormir. Use inclusive para:

- Assistir TV,
- Mexer no celular,
- Navegar no computador,
- Estar sob qualquer luz artificial.

PASSO 3

## MANTENHA O USO PARA SENTIR OS EFEITOS

Nos primeiros dias, pode parecer estranho. Você pode se sentir um pouco diferente, isolado no seu mundo âmbar. Mas confie: Em poucos dias, seu corpo se adapta — e os efeitos são tão evidentes que você esquecerá qualquer incômodo inicial. Você começará a notar que:

- Seus olhos vão se fechar naturalmente por volta das 21h30min a 22h,
- O sono virá com facilidade e profundidade,
- Você acordará mais descansado, regenerado e pronto para o dia.

Em poucas noites, seu próprio corpo vai confirmar: O ciclo natural ainda está aí. Ele só estava sufocado.



## PROTOCOLO 2 – ROTINA DE INDUÇÃO AO SONO

### Ensinar o seu corpo a adormecer naturalmente

Seu corpo não foi feito para “apagar” de repente. Assim como o dia escurece aos poucos, você também precisa desacelerar gradualmente para entrar no sono profundo e restaurador. Sem esse ritual, seu sistema nervoso permanece em alerta — e o sono vira luta. Neste protocolo, você vai recuperar o que é natural: Ensinar o seu corpo, dia após dia, que é hora de descansar.

#### PASSO 1 DESLIGUE O MUNDO UMA HORA ANTES

Cerca de 1 hora antes do horário previsto para dormir, desligue todas as telas: Celular, Computador, Televisão e qualquer fonte de estímulo eletrônico.

A partir desse momento:

- Luz ambiente só suave (já usando seu óculos laranja),
- Vozes baixas,
- Movimento corporal calmo.

Este é o sinal que seu cérebro precisa para iniciar a cascata natural da sonolência. Nada de “só mais um vídeo”. Nada de “vou só dar uma olhada”. A decisão é radical: desliga tudo.

#### PASSO 2 ESCOLHA UMA ATIVIDADE DE TRANSIÇÃO PARA O SONO

Agora que o mundo foi desligado, você precisa ocupar esse tempo com algo que acalme, não que agite. Aqui estão algumas sugestões para você escolher conforme sua inclinação:

- **Leitura tranquila:** Escolha um livro leve, de preferência físico (não no Kindle retroiluminado!). Histórias inspiradoras, livros de espiritualidade, romances suaves — o objetivo não é estimular, mas flutuar.
- **Escrita silenciosa:** Escreva num caderno livremente: gratidão, orações, reflexões do dia, ou simplesmente pensamentos soltos. Esvaziar a mente no papel é uma poderosa indução ao sono.
- **Respiração consciente ou oração silenciosa:** Sente-se ou deite-se e pratique uma respiração lenta e profunda. Se preferir, entre em oração silenciosa, apenas entregando o dia.
- **Música calma:** Se quiser, coloque um som ambiente de natureza, ou música instrumental suave, apenas como fundo, mantendo o volume muito baixo, quase sussurrado.



## PROTOCOLO 3 – DORMIR NO ESCURO REAL E ACORDAR COM O SOL

### Reconectando seu corpo ao compasso verdadeiro da vida

O sono humano foi moldado durante milhares de anos sob duas leis simples e poderosas:

- Escuridão completa durante a noite,
- Luz crescente com o nascer do sol.

A vida moderna violou essas leis. O excesso de luz artificial — mesmo pequenos pontos luminosos — e a falta de contato matinal com a luz natural bagunçaram completamente nosso relógio biológico. Se você quer restaurar seu ciclo de sono, precisa voltar ao básico: Dormir no escuro real e acordar com a presença da luz solar.

PASSO 1

#### ELIMINE TODA FONTE DE LUZ NO QUARTO

Antes de dormir:

- Desligue todos os eletrônicos no quarto, sem exceção.
- Elimine qualquer luzinha acesa, mesmo aquelas mínimas, vermelhas ou azuis de stand-by: Modems, carregadores, TVs, ar-condicionado, relógios digitais.

A maioria dos ar-condicionados modernos possui um botão para desligar a luz do visor. Se o seu não tiver, cole uma fita adesiva preta opaca sobre a luz. O objetivo é criar um ambiente onde seus olhos, mesmo fechados, não percebam nenhum estímulo de luz. Seu corpo precisa entender que a noite é noite de verdade.

PASSO 2

#### DEIXE UMA FRESTA GERENOSA DE JANELA ABERTA

Ao se preparar para dormir, deixe a janela com uma fresta generosa aberta e permita que a luz natural do amanhecer entre no quarto. Mesmo que você continue dormindo depois do nascer do sol, a luz matinal que banha o seu rosto é um sinal fundamental para seu cérebro ajustar o ritmo circadiano. O corpo não precisa necessariamente acordar com a primeira luz. Mas ele precisa saber que o dia começou. Este simples gesto fortalece seu relógio interno, melhora a qualidade do sono profundo e facilita acordar com mais disposição e clareza mental ao longo dos dias.

**Resumo:**

**Eliminar luzer do quarto** > *Gatilho para produção máxima de melatonina*

**Deixar fresta aberta para luz solar** > *Sincronização natural do ritmo biológico*

Você foi criado para dormir sob a escuridão da noite e despertar com a luz do Criador. Negar isso é se perder do projeto original. Voltar a honrar esses ciclos é reencontrar sua força, sua lucidez e sua saúde.

# MÓDULO 3

# PRESENÇA CORPORAL



Reocupando seu corpo com consciência e estrutura, corrigindo a postura e devolvendo mobilidade à máquina biológica que você habita. O seu corpo não é apenas carne, osso e sangue. Ele é um templo, uma antena, uma extensão do espírito na matéria. Você não está apenas “dentro” do corpo — você é chamado a habitá-lo plenamente. A presença física não é estética. É identidade espiritual encarnada.

O mundo moderno nos ensinou a abandonar o corpo:

- Sentados em cadeiras que nos colapsam,
- Respirando de forma errada,
- Deformando lentamente nossa estrutura por pura negligência.

Perdemos a consciência corporal. E ao perder o corpo, perdemos também parte da alma. Este módulo é o chamado para reocupar a sua máquina divina: com consciência, com ordem, com firmeza. Aqui, você começará a corrigir as falhas impostas pela modernidade:

- Reaprendendo a sentar-se como um ser humano projetado para se mover, e não como um animal enjaulado,
- Reprogramando a posição da sua língua, reorganizando toda a postura desde dentro,
- Resgatando a posição de repouso ancestral — a cócoras — para devolver mobilidade às articulações e liberar o fluxo vital que percorre seu corpo.



## PROTOCOLO 1 – ABANDONANDO A PRISÃO DAS CADEIRAS

### Reconstruindo a base estrutural da sua postura

**⚠ Este é o Protocolo Básico do Módulo. Sem aplicar este protocolo, seu corpo inevitavelmente caminhará para a doença. Este é o mínimo vital para interromper o ciclo de degeneração silenciosa.**

Pense rápido: Você conhece alguém que nunca reclamou de dores nas costas ou na lombar?

É raro. As dores nas costas são mais epidêmicas hoje do que a obesidade ou o sobrepeso. São o síntoma silencioso de uma humanidade que esqueceu como o corpo foi projetado para funcionar. A principal causa? O hábito moderno de sentar errado, o dia inteiro, todos os dias.

Posturas artificiais, prolongadas e relaxadas demais:

- Atrofiam o quadril,
- Encaminham o colapso da lombar,
- Encurtam o psoas,
- Enfraquecem o core,
- Tensionam o pescoço.

Seu corpo foi projetado para sentar-se ativo: pés firmes, pelve neutra, coluna alinhada e centro estabilizado.

Este protocolo vai te mostrar como retomar a base da estrutura — onde tudo começa.

PASSO 1  
**ELIMINE  
O USO  
PROLONGADO  
DE CADEIRAS  
COMUNS**

Sempre que puder, evite sentar em cadeiras tradicionais. Reduza ao máximo:

- Trabalhe de pé,
- Sente-se no chão,
- Agache-se brevemente,
- Alterne posições ao longo do dia.

Seu corpo foi feito para se mover, não para se fossilizar numa cadeira. Cada hora a menos em cadeira é uma hora a mais investida na sua liberdade corporal.

PASSO 2  
**ADOTE UM  
BANCO DE  
SELA PARA OS  
MOMENTOS  
NECESSÁRIOS**

Se você precisa trabalhar longos períodos sentado, substitua a cadeira comum por um banco de sela sem encosto, como este: [Banco de Sela Anatomy Estek](#)

Esse tipo de banco:

- Obriga a pelve a manter uma posição neutra, impedindo o colapso da lombar,
- Ativa o core de forma natural e contínua,
- Preserva as curvas fisiológicas da coluna (lordose lombar, cifose torácica e lordose cervical),
- Previne o desgaste dos discos intervertebrais e o surgimento precoce de hérnias e degenerações.

Se algum colega zoar seu banco de sela, apenas sorria. Quando ele começar a reclamar de dor nas costas, você estará forte — e poderá brincar com ele em pé.

Conclusão: Trocar a cadeira pela sela é trocar o afundamento pela vitalidade.



## PROTOCOLO 2 – MEWING 2.0: REPROGRAMANDO SUA POSTURA LINGUAL

### Corrigindo a estrutura de dentro para fora

A língua é muito mais do que um músculo para falar ou comer. Ela é uma âncora estrutural e uma chave respiratória. A posição da língua:

- Define a postura da cabeça,
- Impacta o alinhamento do pescoço,
- Influencia todo o equilíbrio postural,
- E molda a qualidade da sua respiração.

Se a língua repousa no lugar errado:

- O corpo inteiro se desalinha,
- A respiração nasal se bloqueia,
- Surgem tensões, congestões e distúrbios silenciosos.

Se repousa no lugar certo:

- O corpo reorganiza sua estrutura naturalmente,
- A respiração nasal é liberada,
- E problemas como congestão, apneia, rinite e respiração bucal tendem a diminuir com o tempo.

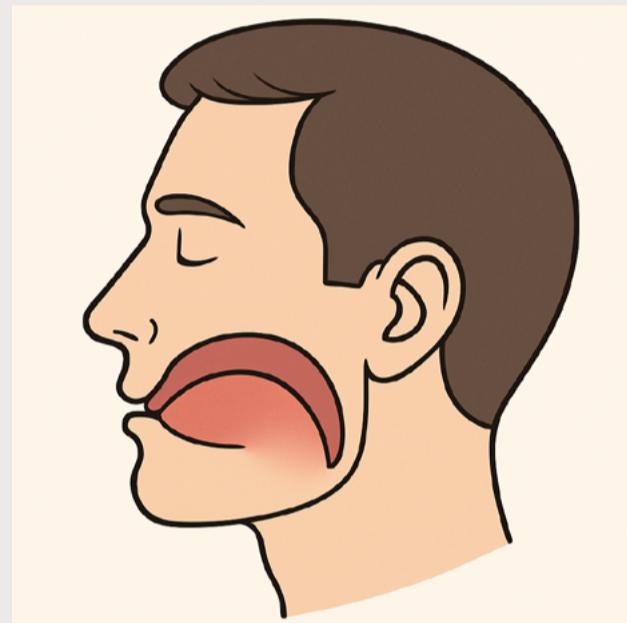
Corrigir a posição da língua é corrigir a arquitetura do corpo e restaurar a respiração que te conecta à vida.

PASSO 1

## APRENDA A POSIÇÃO CORRETA DA LÍNGUA

A posição correta de repouso é:

- A ponta da língua tocando suavemente a parte superior de trás dos dentes inferiores,
- O corpo da língua preenchendo todo arco do palato,
- Lábios fechados naturalmente,
- Dentes ligeiramente separados (sem contato).



A língua fica em forma de arco, pressionando o palato suavemente para cima e para os lados. Essa configuração favorece a respiração nasal plena, descomprime a cervical e estabiliza a coluna e o tórax.

PASSO 2

## MANTENHA A POSIÇÃO DURANTE O MÁXIMO DE TEMPO POSSÍVEL

Agora que você conhece a posição correta, o verdadeiro desafio é mantê-la. Concentre-se em:

- Estar consciente da posição da língua ao longo do dia,
- Corrigir suavemente sempre que perceber que a língua desceu ou se afastou do palato,
- Integrar esse novo padrão até que ele se torne natural e automático.

Não é sobre rigidez. É sobre consciência progressiva, até que o corpo regrave o novo estado como o normal. Corrigir a posição da língua não é um exercício isolado. É um treino contínuo de reconexão com a sua verdadeira estrutura.

PASSO 3

### SUBSTITUA OS PASSOS 1 E 2 (SE NECESSÁRIO) PELO APARELHO BIOCIBERNÉTICO

Se você tiver dificuldade em manter essa postura ou apresentar desalinhamento severo, procure um profissional dentista da sua cidade que trabalhe com biocibernética. Esses aparelhos:

- Corrigem a posição mandibular,
- Reeducam o sistema nervoso central,
- Facilitam a recuperação da postura correta sem esforço mental constante.

Corrigir a posição da língua é corrigir a raiz invisível da sua estrutura.



## PROTOCOLO 3 – RESGATANDO A CÓCORAS ANCESTRAL

### Restaurando o repouso natural, a vitalidade pélvica e a mobilidade perdida

Agachar de cócoras é mais do que movimento. É o repouso original do ser humano. Durante milhares de anos, a posição natural de descanso não foi sentar em cadeiras, nem se esparramar em sofás. Foi agachar-se de cócoras — uma postura viva, ativa e profundamente restauradora.

Quando estamos de cócoras corretamente:

- Mantemos a coluna alinhada,
- Liberamos o quadril de tensões crônicas,
- Ativamos naturalmente o core e os músculos estabilizadores,
- Estimulamos o fluxo sanguíneo pélvico,
- Mobilizamos tornozelos, joelhos e pés de forma fisiológica,
- Ativamos o nervo vago, promovendo relaxamento profundo e regulação do sistema nervoso.

Essa posição simples é uma das bases esquecidas da nossa saúde:

- Fortalece toda a musculatura pélvica,
- Melhora a digestão e o trânsito intestinal,
- Favorece a saúde sexual e a vitalidade física como um todo.

E aqui se revela uma regra básica de Deus para tudo que nos foi concedido naturalmente: Use — ou perca. As habilidades inatas do corpo obedecem essa lei silenciosa: Se você usa, fortalece. Se você negligencia, atrofia. Hoje, a incapacidade de agachar sem dor ou sem perder o equilíbrio é o retrato de uma humanidade encurtada, enrijecida e desconectada da sua própria fundação. Mas essa memória corporal não foi apagada. Ela pode ser restaurada — e com ela, você pode recuperar a liberdade de se mover como a vida projetou.

PASSO 1  
**COMECE  
USANDO  
AUXILIADORES**

Se hoje você não consegue agachar com os calcanhares no chão, use apoios (livros, blocos, tábuas) para elevar temporariamente os calcanhares, relaxe o quadril, apoie as mãos nas pernas ou no chão se precisar.

PASSO 2  
**PRATIQUE A  
CÓCORAS TODOS  
OS DIAS**

- Faça 3 sessões de 1 minuto por dia no início (manhã, tarde e noite),
- Vá aumentando gradualmente até alcançar 5 minutos contínuos e reduzindo gradualmente os auxiliares para os calcanhares.

Agachar todo dia é libertar articulações, aliviar tensões, e devolver mobilidade à máquina divina que você habita.

# MÓDULO 4

# RECONEXÃO VITAL



Restaurando...



## RECUPERANDO SUA ENERGIA DIRETA DA CRIAÇÃO – SOL, TERRA, ÁGUA E AR – OS ELEMENTOS ESQUECIDOS QUE SEMPRE SUSTENTARAM A VIDA.

Você foi criado para viver em comunhão direta com a criação. O ser humano foi moldado para viver em contato direto com a criação. O calor do sol, a força da terra, a pureza da água e o sopro do ar moldam nossa biologia em níveis mais profundos do que a ciência moderna ousa admitir. Longe desses elementos, o corpo adoece. A mente perde vitalidade. O espírito se desconecta.

Este módulo é o convite para reatar esse elo sagrado — para que sua restauração não seja apenas parcial, mas plena.



### PROTOCOLO 1 – O FOGO: RECONECTE-SE AO SOL

**Restaurando seu fogo interno pela fonte original de todo o fogo.**

**⚠ Este é o Protocolo Básico do Módulo. Sem aplicar este protocolo, seu corpo inevitavelmente caminhará para a doença. Este é o mínimo vital para interromper o ciclo de degeneração silenciosa.**

Tomar sol não é opcional. É uma necessidade biológica. O corpo humano foi moldado para:

- Absorver a luz solar,
- Transformar essa luz em saúde,
- Recarregar o sistema hormonal,
- Regular a produção de energia,
- Fortalecer a pele — não destruí-la.

O sol nunca foi o inimigo. O verdadeiro inimigo é a alimentação moderna — especialmente o consumo diário de óleos vegetais industrializados [soja, milho, canola, girassol, etc.]. Esses óleos são ricos em ácidos graxos poli-insaturados instáveis, que **oxidam dentro do corpo**, promovendo inflamação sistêmica e tornando as células da pele frágeis, vulneráveis ao dano solar.

Outro erro frequente é o uso constante de óculos escuros. Quando você bloqueia a luz solar nos olhos, seu cérebro é enganado: ele **não reconhece a intensidade real da luz**, e, como consequência, **as células da pele não ativam seus mecanismos naturais de proteção e adaptação**. Sem o sinal correto, a pele permanece vulnerável.

**A verdadeira proteção não vem de químicos. Vem de um corpo bem nutrido, adaptado e exposto de forma inteligente.**

PASSO ÚNICO  
**TOME SOL**  
**TODOS OS DIAS**

Exponha-se à luz solar sempre que houver incidência disponível. Priorize 20 a 30 minutos diários de sol direto, sem protetor solar químico, sem óculos escuros e sem barreiras artificiais. Se sua pele estiver desacostumada, comece com períodos curtos e aumente gradativamente, permitindo a adaptação natural.

**Em exposições prolongadas (mais de 1 hora):** Proteja-se com roupas leves de algodão, bonés ou chapéus de aba larga. Se necessário, use apenas filtros solares minerais como da marca ISDIN ou EKilibre

**Evite completamente protetores solares químicos:** derivados de petróleo, eles intoxicam a pele, bagunçam a produção hormonal e aumentam o risco real de câncer.

## Benefícios Diretos da Exposição Solar Inteligente

- Estímulo profundo da produção natural de **vitamina D** (essencial para disposição física, imunidade, ossos, regeneração e força muscular)

- Aumento natural da **testosterona** (principalmente nos homens)
- Fortalecimento completo do **sistema hormonal** (incluindo tireoide, adrenais e metabolismo energético)
- **Sincronização dos ciclos circadianos** (melhorando sono, disposição e equilíbrio metabólico)
- Fortalecimento verdadeiro da **saúde da pele** (espessamento fisiológico da epiderme, aumento da elasticidade, proteção natural contra danos)

## Um alerta importante sobre suplementação de vitamina D

Muitas pessoas acreditam que podem simplesmente **suplementar vitamina D em cápsulas** e resolver o problema. **Isso é um grande equívoco. Suplementar vitamina D sem tomar sol é como tentar lavar as mãos apenas passando álcool gel — sem água e sabão.** Você pode até conseguir algum efeito parcial... mas nunca vai realizar o que o processo natural completo faria.

O sol **não apenas estimula a produção da vitamina D ativa**, ele também aciona **cascatas bioquímicas profundas** no corpo, regulando hormônios, neurotransmissores, o relógio biológico e até a arquitetura celular da pele e dos ossos.

**A luz solar é insubstituível. Nenhuma cápsula consegue replicar a inteligência e a complexidade do que acontece quando você se expõe à luz viva da criação.**

### Por que funciona?

A exposição controlada ao sol ativa mecanismos ancestrais que regulam sua biologia de forma completa — desde a produção de vitamina D até a orquestraçāo hormonal, imunológica e energética. **A luz solar é um nutriente essencial.** Privar-se dela é como tentar cultivar vida na escuridão: você perde força, clareza e vigor.

***Você foi projetado para viver sob o Sol. Reconectar-se à luz é restaurar seu plano original de funcionamento.***

## Estudos Científicos que Comprovam

- **Vitamina D:** [Sunlight and vitamin D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers, and cardiovascular disease](#)
- **Aumento de Testosterona:** [Exposure to sunlight enhances romantic passion in humans](#)
- **Regulação dos Ritmos Circadianos:** [Entrainment of the Human Circadian Clock to the Natural Light-Dark Cycle](#)
- **Redução da Pressão Arterial:** [Sunlight Has Cardiovascular Benefits Independently of Vitamin D](#)



### Restaure sua energia de fábrica com o aterramento

Se você nunca ouviu falar em *aterramento* (ou *grounding*), está prestes a descobrir uma das práticas mais simples e poderosas para restaurar sua vitalidade natural. **O conceito é simples:** O corpo humano é elétrico. Nossa coração, cérebro e músculos funcionam por impulsos elétricos — e, para manter esse sistema em equilíbrio, precisamos descarregar o excesso de cargas que se acumulam. A Terra, sendo um imenso reservatório de elétrons livres, é capaz de neutralizar essas cargas de maneira natural.

Na vida moderna, passamos quase todo o tempo isolados do solo: calçados sintéticos, pisos de concreto, prédios. Esse isolamento gera um desequilíbrio que favorece inflamações, estresse oxidativo e disfunções no corpo. **A solução ancestral?** Reconectar-se fisicamente ao solo — **sem intermediários**.

PASSO ÚNICO  
**ANDE DESCALÇO**  
SOBRE  
SUPERFÍCIES  
NATURAIS  
(GRAMA, AREIA,  
TERRA OU PEDRA)  
20 - 30 MIN/DIA

Se puder, caminhe em locais úmidos, como grama molhada ou beira-mar, onde a condução elétrica é ainda melhor. Durante o contato, respire profundamente e permita que seu corpo se relaxe. Evite, se possível, superfícies artificiais como asfalto, cimento ou pisos de madeira tratada.

#### Benefícios Cientificamente Comprovados do Aterramento

- **Redução da inflamação:** Estudo publicado no *Journal of Inflammation Research* (2015) demonstrou que o aterramento reduz marcadores inflamatórios e acelera a recuperação de lesões. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4378297/>
- **Melhora do sono:** Artigo na *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (2004) mostrou que o aterramento estabiliza os níveis de cortisol, melhora o sono e reduz o estresse. <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2004.10.767>
- **Alívio da dor crônica:** Resultados positivos foram observados em pessoas com artrite, dores nas costas e dores musculares ao se aterrarem diariamente. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3116537/>
- **Melhora da circulação sanguínea:** Estudos clínicos (Chevalier et al., 2013) revelaram que o aterramento reduz a agregação de glóbulos vermelhos, melhorando a fluidez do sangue e beneficiando a saúde cardiovascular. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22757749/>
- **Aumento da energia e do humor:** Estudos indicam que o aterramento regular pode melhorar o estado de ânimo, aumentar a sensação de vitalidade e promover clareza mental. <https://www.nourishedwellnessgroup.com/blog/grounding-benefits-and-practice>

## Por que funciona?

A Terra emite elétrons livres, que atuam como **antioxidantes naturais**, neutralizando radicais livres em excesso no corpo. Esse simples contato físico é capaz de reduzir inflamações silenciosas — aquelas que envelhecem o corpo e alimentam doenças.

**O seu corpo foi desenhado para viver em conexão direta com o solo.** Quando você se reconecta, você não apenas equilibra seu sistema elétrico: você reativa um elo vital esquecido pela modernidade.

## PROTOCOLO 3 – ÁGUA

### Recupere sua força vital com o banho gelado

Desde os primórdios, a água foi criada como fonte de limpeza, nutrição e restauração. Mas a água natural — como a encontramos nos rios, lagos e oceanos — **sempre foi fria**. O banho quente, como conhecemos hoje, é uma invenção moderna. Ao aquecer a água, adicionamos o elemento *fogo* à sua natureza pura, o que **diminui** sua ação centralizadora e estabilizadora, tornando a experiência menos vitalizante e menos alinhada com o propósito original da água. A água fria, por outro lado, age como um choque benéfico:

- **Centraliza, estabiliza e revitaliza** o corpo e a mente.
- Reorganiza a circulação sanguínea.
- Aumenta a produção natural de neurotransmissores como dopamina, serotonina e nora-drenalina.
- Reduz inflamações sistêmicas.

Ao restaurar o elemento água em sua pureza, você reativa mecanismos adormecidos no seu corpo — mecanismos de resiliência, de cura e de vigor que foram projetados para mantê-lo forte e desperto.

PASSO ÚNICO  
**TOME**  
**DIARIAMENTE**  
**UM BANHO DE**  
**ÁGUA GELADA**  
**(NATURAL, SEM**  
**AQUECIMENTO**  
**ARTIFICIAL) POR 1**  
**A 3 MIN.**

Deixe a água atingir toda a extensão do seu corpo, principalmente a nuca, costas e peito. No início, caso sinta desconforto, você pode alternar entre água morna e fria, mas o objetivo é tolerar e abraçar a água naturalmente gelada. Respire profunda e lentamente durante o banho para ajudar seu corpo a se adaptar.

**Sempre que tiver a oportunidade de nadar em um mar, rio, cachoeira ou lago, aproveite sem hesitar.** Dessa forma, você se conecta à água, se aterra diretamente no solo e ainda absorve a energia vital do sol — três fontes de restauração simultâneas, como era originalmente projetado.

## Benefícios Científicos do Banho Gelado

- **Ativação do sistema nervoso parassimpático:** Banhos frios ajudam a melhorar a resposta ao estresse e promovem estados de calma e recuperação.
- **Aumento da disposição e da energia:** Pesquisas mostram que o choque térmico aumenta a liberação de noradrenalina, um neurotransmissor ligado ao vigor e à motivação.
- **Melhora da circulação sanguínea:** A exposição ao frio promove vasoconstricção seguida de vasodilatação, fortalecendo o sistema cardiovascular.
- **Fortalecimento do sistema imunológico:** Estudos indicam que exposições regulares à água fria aumentam a resistência a infecções.
- **Redução de dores e inflamações:** O banho gelado é uma prática comum entre atletas para acelerar a recuperação muscular, reduzir microlesões e controlar processos inflamatórios.

## Por que funciona?

A água fria atua como um “reset” no corpo: **Desperta células adormecidas, reorganiza a circulação, fortalece a mente e estimula a biogênese mitocondrial** — ou seja, aumenta a produção de novas mitocôndrias, as usinas de energia celular. Você não foi criado para viver cercado de confortos artificiais. Voltar ao contato com a água em seu estado natural é mais do que um ato de coragem — é um ato de reconexão com quem você foi projetado para ser.



## PROTOCOLO 4 – O AR: RECONECTE-SE À RESPIRAÇÃO DA CRIAÇÃO

### Restaurando seu espírito pelo contato direto com a natureza viva

A vida moderna nos aprisionou em ambientes artificiais: prédios, carros, escritórios fechados, ar condicionado, poluição. Mas o ar que sustenta a vida foi projetado para ser respirado **livremente, em contato direto com a criação**: florestas, campos abertos, montanhas, mares. **O ar puro é carregado de partículas vivas, de energia vital, de compostos que fortalecem o sistema imunológico e restauram a mente.** Respirar esse ar é mais do que uma necessidade física: é uma conexão espiritual com a fonte da vida.

PASSO ÚNICO  
**RESPIRE  
EM MEIO À  
NATUREZA VIVA**

Realize, pelo menos a cada 15 dias, uma saída consciente para respirar em meio à natureza viva. Escolha locais de natureza real: trilhas, montanhas, praias desertas, matas, parques de vegetação nativa.

Durante a saída, respire apenas pelo nariz, de forma lenta e profunda, sentindo conscientemente o ar puro entrar e renovar seu corpo. Deixe o celular de lado. Esteja totalmente presente no ambiente. Se possível, caminhe descalço, toque a terra, sinta a textura do vento na pele.

**Não é apenas caminhar: é respirar a criação, como um ato de reconexão completa.**

## Benefícios Cientificamente Comprovados

- **Fortalecimento do sistema imunológico:** O contato com florestas libera compostos voláteis chamados *fitoncidas*, que aumentam a atividade de células NK (natural killers) do sistema imune. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18047449/>
- **Redução do estresse e da ansiedade:** Estar em ambientes naturais regula o sistema nervoso autônomo e reduz a produção de hormônios do estresse como cortisol. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32259248/>
- **Melhora da função respiratória:** Respirar ar limpo e não poluído reduz inflamações nas vias aéreas, melhorando a capacidade pulmonar. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32057721/>
- **Reforço da clareza mental e da disposição:** O contato com a natureza aumenta a oxigenação cerebral e favorece funções cognitivas superiores. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29369270/>

## Por que funciona?

O corpo humano não pode se desenhado para viver em caixas de concreto respirando ar reciclado e contaminado. **O contato direto com o ar vivo da natureza reprograma seu sistema nervoso, restaura a integridade das suas células e realinha seu espírito com a frequência da vida.**

*Respirar natureza é respirar vida.*



Restauração completa!

# TABELA RESUMO DOS PROTOCOLOS

Módulo	Protocolo	Tema Principal	Resumo Sucinto	Classificação
 <b>MÓDULO 1 DESINFLAMAÇÃO</b>	1	Eliminar óleos vegetais industrializados	Retirar da cozinha e do consumo todos os óleos extraídos industrialmente.	Básico: Sem o qual você irá adoecer
	2	Recuperar fonte ancestral de gordura	Reintroduzir gorduras animais tradicionais como banha, manteiga e sebo.	Essencial
	3	Bioprocessamento de alimentos	Fermentar, demolhar e preparar alimentos para melhorar a digestão e absorção.	Essencial
 <b>MÓDULO 2 SONO RESTAURADOR</b>	1	Eliminar luz azul à noite	Usar óculos bloqueadores de luz azul após o pôr do sol.	Básico: Sem o qual você irá adoecer
	2	Rotina de desaceleração para sono	Criar rituais noturnos que reduzam estímulos e preparem o corpo para dormir.	Essencial
	3	Dormir no escuro real	Garantir escuridão completa no quarto e acordar com luz solar natural.	Essencial
 <b>MÓDULO 3 PRESENÇA CORPORAL</b>	1	Abandonar cadeiras comuns	Substituir cadeira tradicional por sela, banquinho ou trabalho de pé.	Básico: Sem o qual você irá adoecer
	2	Reprogramação da postura lingual	Corrigir a posição da língua para restaurar o desenvolvimento facial e respiratório.	Essencial
	3	Resgatar a cócoras ancestral	Incorporar o agachamento profundo diariamente para mobilidade e circulação.	Essencial
 <b>MÓDULO 4 RECONEXÃO VITAL</b>	1	Tomar sol diariamente	Expor o corpo ao sol natural diariamente sem filtros artificiais.	Básico: Sem o qual você irá adoecer
	2	Aterramento diário	Andar descalço em solo natural para neutralizar inflamações elétricas.	Essencial
	3	Banho gelado e imersões naturais	Tomar banhos frios e nadar em rios, lagos ou mar sempre que possível.	Essencial
	4	Saídas quinzenais para respirar ar vivo	Respirar ar puro em florestas, montanhas ou praias para restaurar a vitalidade.	Essencial