

Medicina Natural & Análise Holística

PROTOCOLO DE DETOX HEPÁTICO

A DADOS DO PACIENTE	
Nome:	Teste
Data da Consulta:	15/08/2025
Idade:	[Idade] anos
Peso:	[Peso] kg

PROTOCOLO DE DESINTOXICAÇÃO

Este protocolo foi desenvolvido especificamente para **Teste** com base na análise iridológica realizada em **15/08/2025**.

FASE 1 - PREPARAÇÃO (7 dias)

- **@** Objetivos:
- Reduzir carga tóxica do organismo
- Preparar o fígado para desintoxicação
- Eliminar alimentos inflamatórios

ALIMENTAÇÃO - FASE 1

✓ ALIMENTOS PERMITIDOS:

- Vegetais orgânicos (exceto nightshades)
- Frutas com baixo índice glicêmico
- Peixes selvagens pequenos
- Sementes e nozes (demolhadas)
- Chás herbais

X EVITAR COMPLETAMENTE:

• Glúten e cereais com glúten

- Laticínios convencionais
- Açúcar refinado e adoçantes artificiais
- • Alimentos processados
- Café e álcool

FASE 2 - DESINTOXICAÇÃO ATIVA (14 dias)

SUPLEMENTAÇÃO PERSONALIZADA

Suplemento	Dosagem	Frequência	Função
Cardo Mariano	300mg	2x ao dia	Proteção hepática
Clorela	500mg	3x ao dia	Quelação de metais pesados
Glutationa	250mg	1x ao dia	Antioxidante hepático
Probióticos	50 bilhões CFU	1x ao dia	Saúde intestinal

♦ PROTOCOLO DE HIDROTERAPIA

- • Manhã: 500ml água morna com limão (em jejum)
- Ao longo do dia: 2-3L água filtrada
- Tarde: Chá detox (dente-de-leão + cardo mariano)
- Noite: Banho com sais de Epsom (20min)

ATIVIDADE FÍSICA

- Caminhada diária (30-45 minutos)
- Yoga ou alongamentos (15 minutos)
- Respiração profunda (5 minutos, 3x/dia)
- Saunas ou sudorese (2-3x por semana)

MONITORAMENTO E ACOMPANHAMENTO

Retorno agendado para: _____

⚠ SINAIS DE ALERTA: Contactar imediatamente em caso de:

- Náuseas persistentes ou vômitos
- Dores abdominais severas
- Fadiga extrema ou tonturas
- Reações alérgicas

Dr./Dra. [NOME DO PROFISSIONAL]

Especialista em Iridologia e Medicina Natural contato@biodesk.com | (11) 9999-9999

Documento gerado em 15/08/2025 às 22:56