



Nuno Correia

naturopatia · osteopatia · medicina quântica



PROTOCOLO DE DETOX HEPÁTICO

Nome do paciente: _____

Data de início: _____

Duração sugerida: 21 dias (ajustável)

IMPORTANTE

Este protocolo é de carácter complementar e individualizado. Não substitui avaliação médica. Deve ser sempre adaptado à condição clínica e estilo de vida do paciente.

1. Objetivos do Protocolo

- Estimular a função hepática e biliar
- Apoiar os processos de biotransformação hepática (Fase I e Fase II)
- Reduzir carga tóxica sistémica
- Melhorar digestão, metabolismo e vitalidade geral

2. Chás e Bebidas (diariamente)

Bebida / Infusão	Frequência recomendada	Função principal
Chá de dente-de-leão	1 chávena 2x/dia (manhã/tarde)	Estímulo hepato-biliar e diurético
Chá de boldo	1 chávena após o jantar	Apoio digestivo e biliar
Chá de alcachofra	1 chávena por dia	Proteção hepática e digestiva
Água morna com limão em jejum	1 copo ao acordar	Ativação digestiva e limpeza
Chá de urtiga ou cavalinha	1 chávena ao lanche	Drenagem renal e suporte linfático
Infusão detox personalizada (se aplicável)	Conforme orientação específica	Efeito combinado depurativo

As infusões devem ser preparadas em água a ferver, infundindo 5 a 10 minutos. Não adoçar, ou usar apenas um pouco de mel se necessário.

3. 🍽️ Alimentação funcional e anti-inflamatória

Alimentos a privilegiar

- Vegetais crucíferos (brócolos, couve, rúcula)
- Beterraba, alcachofra, alho, cebola
- Fruta rica em antioxidantes (mirtilos, maçã, romã)
- Água morna com limão em jejum
- Chás depurativos (dente-de-leão, urtiga, cavalinha)

Evitar

- Alcool, açúcar, café em excesso
- Laticínios e carne vermelha (durante o protocolo)
- Fritos, alimentos ultraprocessados, farinhas refinadas

4. 🧘 Higiene de Vida

Hábito	Frequência	Objetivo
Exercício físico leve	30 min/dia	Estimular circulação e eliminação
Respiração profunda	5 min/dia	Ativação do nervo vago, relaxamento
Sauna / banho quente	2x/semana	Apoiar excreção cutânea
Deitar cedo	Antes das 23h	Suporte à desintoxicação noturna hepática
Evacuação diária	Idealmente 1-2x/dia	Evitar reabsorção de toxinas

5. 📊 Monitorização e Avaliação

- Avaliar sintomas como: digestão, fezes, pele, energia, humor
- Reavaliar após 21 dias com possibilidade de extensão, manutenção ou adaptação

6. 📝 Notas personalizadas (a preencher por Nuno)

Contraindicações e precauções

- Grávidas ou lactantes (só com supervisão clínica)
- Patologias hepáticas graves ou cálculos biliares (avaliar previamente)
- Alergias ou intolerâncias a plantas indicadas