**🌿 BIODESK - CLÍNICA DE IRIDOLOGIA**  
*Medicina Natural & Análise Holística*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

PROTOCOLO DE DETOX HEPÁTICO

|  |  |
| --- | --- |
| 👤 DADOS DO PACIENTE |  |
| Nome: | Teste |
| Data da Consulta: | 14/08/2025 |
| Idade: | [Idade] anos |
| Peso: | [Peso] kg |

# 🌿 PROTOCOLO DE DESINTOXICAÇÃO

*Este protocolo foi desenvolvido especificamente para* **Teste** *com base na análise iridológica realizada em* **14/08/2025***.*

## 📋 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

**❌ 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 14/08/2025 às 17:37