

# PROTOCOLO 5RS + DETOX E SUPLEMENTOS

## ✓ Fase 1: Renutrir com os 5Rs

Remover:

- Alimentos inflamatórios (ultraprocessados, glúten, laticínios, açúcar refinado...).
- Disruptores endócrinos (plásticos, cosméticos tóxicos).

Repor:

- Nutrientes chave: Zinco, Vitamina C, Vitamina E, B12, metilfolato.
- Água alcalina

Reinocular:

- Probióticos e prebióticos → melhorar microbiota.

Regenerar:

- Saúde intestinal com L-glutamina, aloe vera, caldo de ossos.

Reequilibrar:

- Gerenciar estresse
- Sono reparador.

## Destoxificar o corpo

- Suporte hepático com Silimarina, N-acetilcisteína,.
- Jejum intermitente.
- Suor (exercício, sauna infravermelha).
- Suplementos: Chlorella, Spirulina, zeólita.

## FÓRMULAS E SUPLEMENTOS

✓ Fórmula magistral anti-manchas (uso tópico):

- Ácido tranexâmico 3–5%
- Ácido kójico 2–4%
- Niacinamida 4–5%
- Alfa-arbutina 2–4%
- Veículo gel creme QSP 30g

✓ Fórmula antioxidante oral:

- Vitamina C 1–2g/dia
- NAC 600–1200mg/dia
- Zinco quelado 25–50mg/dia

✓ Suporte hepático:

- Silimarina 200–400mg/dia
- NAC

✓ Fórmula manipulada oral:

- Pycnogenol 50–100mg/dia (forte antiangiogênico e antioxidante)
- Polypodium leucotomos 240mg/dia (fotoproteção sistêmica)

✓ Probióticos:

- Lactobacillus rhamnosus GG
- Lactobacillus plantarum
- Bifidobacterium lactis