

Conheça o **Método Corpo Limpo**

Gabriel · Método Corpo Limpo

Boas-vindas

Este guia reúne o que aprendi, ao longo dos anos, sobre a limpeza do corpo. Nosso organismo busca equilíbrio, mas a alimentação moderna, as infecções e o uso de antibióticos podem alterar a microbiota — os microrganismos do intestino e de outras mucosas. Esse desequilíbrio é chamado de **disbiose**.

Fungos e outros microrganismos podem formar **biofilmes** e permanecer nessas superfícies. Isso me levou a estudar suas relações com rinite, sinusite, sintomas intestinais, queda de cabelo, doenças autoimunes, ansiedade e depressão.

Chamo de **terreno biológico** a microbiota e as condições que influenciam seu equilíbrio. A partir dessa visão, organizei os protocolos do Método Corpo Limpo, com foco na desintoxicação e no cuidado das mucosas para que o corpo trabalhe melhor e aproveite os alimentos.

Saiba mais sobre o dioxí [aqui](#). Na [live com Jessika Martins](#), conto mais sobre o método e minha trajetória.

Conheça os produtos na [loja](#) e use o cupom **SEGUIDOR** no checkout.

Por onde começar

O **Protocolo C** é a rotina do dia a dia no Método Corpo Limpo. Ele é o ponto de partida do trabalho de limpeza do corpo que apresento neste guia.

Assista ao [Protocolo C na prática](#).

A reação de Jarisch-Herxheimer pode ocorrer após o início do tratamento de algumas infecções. Ao persistirem os sintomas, um médico deverá ser consultado.

[Assistir à live](#)

[Entrar no grupo de iniciantes](#)

Kits oficiais

Use o cupom **SEGUIDOR** no checkout da loja.

Kit iniciante — Protocolo C

Confira a composição e as orientações de cada item na página do kit.

[Ver Kit iniciante](#)

Kit Articular

Conheça os itens do conjunto e suas informações na loja.

[Ver Kit Articular](#)

Kit Detox Total

Consulte a composição e as informações de cada produto.

[Ver Kit Detox Total](#)

Livro e curso

Ebook — Transforme Sua Saúde

Os temas do método organizados em livro para leitura e consulta.

[Conhecer o livro](#)

Curso completo — A Higiene Interna na Prática

Aulas sobre a proposta e os conteúdos do método. Consulte o programa na página do curso.

[Conhecer o curso](#)

Grupo de iniciantes

Grupo de WhatsApp para iniciantes

Entre no grupo para acompanhar os conteúdos de começo.

[Entrar no grupo](#)

Seus próximos passos

Escolha como continuar:

1. **Conheça a proposta.** Assista ao [vídeo sobre como começar](#) e à [live](#).
2. **Entre no grupo.** Acesse o [WhatsApp para iniciantes](#).
3. **Consulte a loja.** Veja o [Kit iniciante](#) e use o cupom **SEGUIDOR** no checkout.

Obrigado pela leitura. Espero que este guia ajude você a conhecer o trabalho e a escolher seus próximos passos. — **Gabriel**

[Entrar no grupo de iniciantes →](#)

[Ver planos e cursos](#)