

MATERIAL SAN NATURA — SANDRA MONTEIRO

LIVRO COMPLETO DO CURSO 01: FUNDAMENTOS DO CRUDIVORISMO & QUÍMICA ENZIMÁTICA

Autora: Sandra Monteiro **Projeto:** Material San Natura **Edição:** Edição Mestre Definitiva Ilustrada



ACERVO MESTRE DEFESA DA VIDA • SANDRA MONTEIRO

Fundamentos do Crudivorismo

Obra Completa dos 10 Módulos Ilustrados & Auditados

EDIÇÃO COMERCIAL PRONTA • 100% COMPLETA



SUMÁRIO GERAL DA OBRA MESTRE

- **[Módulo 01: O Conceito do Alimento Vivo](#módulo-01)** — O Limite dos 42°C & A Química da Vida (Biofótons e Leucocitose Digestiva) - **[Módulo 02: Enzimas Digestivas e Metabólicas](#módulo-02)** — O Capital Enzimático do Corpo (Dr. Edward Howell, Autólise & Ativação) - **[Módulo 03: Alcalinidade Corporal e pH Sanguíneo](#módulo-03)** — O Sistema Tampão da Vida (Tampão Bicarbonato, Índice PRAL & Paradoxo do Limão) - **[Módulo 04: O Microbioma Intestinal e a Regeneração Celular](#módulo-04)** — O Ecossistema da Vida (Eixo Intestino-Cérebro, AGCC & Rejuvelac) - **[Módulo 05: Mitos e Verdades sobre a Proteína Vegetal Crua](#módulo-05)** — A Revolução dos Aminoácidos Vivos (Score DIAAS, Via mTOR & Leucina) - **[Módulo 06: Combinações Alimentares Otimizadas](#módulo-06)** — O Higienismo Culinário Prático (Trofologia de Shelton & Tempos de Digestão) - **[Módulo 07: Utensílios Essenciais para a Cozinha Viva](#módulo-07)** — Equipamentos e Engenharia Culinária (Desidratação a 40°C & Biocompatibilidade) - **[Módulo 08: Como Organizar a Despensa Crudífera e a Geladeira](#módulo-08)** — Biossegurança e Logística Viva (Regra PEPS, Gás Etileno & Batch Cooking) - **[Módulo 09: Higienização, Seleção e Armazenamento dos Vegetais](#módulo-09)** — Química da Sanitização e Fisiologia Pós-Colheita (Cloro 150ppm & Dirty Dozen) - **[Módulo 10: Elaboração do Diário de Vitalidade e Auto-observação](#módulo-10)** — A Intuição Biológica e a Conclusão do Curso 01 (Psiconeuroimunologia & Biofeedback)

■ MÓDULO 01: O CONCEITO DO ALIMENTO VIVO — O LIMITE DOS 42°C & A QUÍMICA DA VIDA

(Autora: Sandra Monteiro — Edição Mestre Ilustrada)



RESUMO EXECUTIVO DO MÓDULO 01:

Neste capítulo fundador, Sandra Monteiro introduz o conceito bioquímico da desnaturação enzimática provocada pelo aquecimento térmico acima de 42°C. Explora a teoria histórica da **Leucocitose Digestiva** do Dr. Paul Kouchakoff (1930), comprovando como alimentos crus evitam a neutrofilia inflamatória no sangue. Apresenta o papel dos **biofótons** (Fritz-Albert Popp) e da **água estruturada** ($H_3O_2^-$) de Gerald Pollack. Inclui a Receita Mestre do *Suco da Luz Matinal Terapêutico* e do *Smoothie Verde Creamy de Abacate*, com gabarito comentado e glossário técnico.

MÓDULO 02: ENZIMAS DIGESTIVAS E METABÓLICAS — O CAPITAL ENZIMÁTICO DO CORPO

(Autora: Sandra Monteiro — Edição Mestre Ilustrada)



RESUMO EXECUTIVO DO MÓDULO 02:

Dedicado à **Teoria do Capital Enzimático** do Dr. Edward Howell (1946), este capítulo detalha a poupança do pâncreas através da autólise gástrica. Explica a ação de Proteases, Amilases e Lipases vegetais e a bioquímica da desativação do ácido fítico durante a imersão em água. Inclui a Tabela Mestre de Ativação de 9 variedades de sementes e as receitas do *Creme Enzimático de Papaya* e do *Leite Enzimático de Amêndoas & Gergelim*.

■ MÓDULO 03: ALCALINIDADE CORPORAL E EQUILÍBRIO DO pH SANGUÍNEO — O SISTEMA TAMPÃO DA VIDA

(Autora: Sandra Monteiro — Edição Mestre Ilustrada)



RESUMO EXECUTIVO DO MÓDULO 03:

Aborda a janela estreita de homeostase do pH sanguíneo (7,35 a 7,45) e o mecanismo do **Sistema Tampão Bicarbonato**. Alerta sobre a **Acidose Metabólica Crônica (LMA)** que dissolve cristais de cálcio dos ossos para neutralizar ácidos. Apresenta o **Índice PRAL** de Remer & Manz e desmistifica o **Paradoxo do Limão**. Inclui as receitas do *Elixir Alcalinizante de Cúrcuma* e do *Gazpacho Vivo Andaluz*.

MÓDULO 04: O MICROBIOMA INTESTINAL E A REGENERAÇÃO CELULAR — O ECOSSISTEMA DA VIDA

(Autora: Sandra Monteiro — Edição Mestre Ilustrada)



RESUMO EXECUTIVO DO MÓDULO 04:

Mapeia a neurobiologia do **Eixo Intestino-Cérebro** e a síntese de 90% da serotonina corporal nas células enterocromafins. Detalha os **Ácidos Graxos de Cadeia Curta (AGCC - Butirato)** que nutrem 70% dos colonócitos e a ação da bactéria *Akkermansia muciniphila*. Explica a síndrome do *Leaky Gut* via zonulina e entrega os protocolos do *Rejuvelac de Trigo* e do *Chucrute Vivo Lactofermentado*.

MÓDULO 05: MITOS E VERDADES SOBRE A PROTEÍNA VEGETAL CRUA — A REVOLUÇÃO DOS AMINOÁCIDOS VIVOS

(Autora: Sandra Monteiro — Edição Mestre Ilustrada)



RESUMO EXECUTIVO DO MÓDULO 05:

Desconstrói o mito da deficiência proteica vegetal, demonstrando a superioridade da assimilação de **Aminoácidos Livres** em relação às proteínas coaguladas pela Reação de Maillard. Apresenta o método **DIAAS** da FAO/OMS que comprova o score >115% de germinados e a ativação da via **mTORC1** por L-Leucina vegetal. Inclui as receitas do *Hambúrguer Enzimático de Girassol* e do *Pesto Proteico de Abóbora*.

MÓDULO 06: COMBINAÇÕES ALIMENTARES OTIMIZADAS — O HIGIENISMO CULINÁRIO PRÁTICO

(Autora: Sandra Monteiro — Edição Mestre Ilustrada)



RESUMO EXECUTIVO DO MÓDULO 06:

Fundamentado na **Trofologia Higienista** do Dr. Herbert Shelton e nos experimentos de Pavlov. Explica a escala de tempos de esvaziamento gástrico (frutas: 20min vs gorduras: 4h) e o antagonismo entre ptialina (pH 7.0) e pepsina (pH 1.5). Apresenta a regra das **Folhas Verdes como Neutras Universais** e entrega o *Spaghetti Vivo de Abobrinha com Molho de Macadâmia*.

MÓDULO 07: UTENSÍLIOS ESSENCIAIS PARA A COZINHA VIVA — EQUIPAMENTOS E ENGENHARIA CULINÁRIA

(Autora: Sandra Monteiro — Edição Mestre Ilustrada)



RESUMO EXECUTIVO DO MÓDULO 07:

Examina a física do atrito mecânico em liquidificadores de alta rotação e a termodinâmica da desidratação convecionada a 40°C (**Efeito Wet-Bulb**). Define a biocompatibilidade de materiais (Vidro Borossilicato e Inox 304 vs Alumínio tóxico) e a malha micrométrica do **Pano de Voal** (100% poliéster inerte). Inclui as receitas do *Pão Vivo Essênio* e dos *Crackers Crocantes de Gergelim*.

📖 MÓDULO 08: COMO ORGANIZAR A DESPANSA CRUDÍFERA E A GELADEIRA — BIOSSEGURANÇA E LOGÍSTICA VIVA

(Autora: Sandra Monteiro — Edição Mestre Ilustrada)



RESUMO EXECUTIVO DO MÓDULO 08:

Estabelece a regra **PEPS** (*Primeiro que Entra, Primeiro que Sai*) e o mapeamento termográfico da geladeira (prateleira topo: 2°C vs gaveta inferior: 9°C). Detalha a fisiologia do fito-hormônio **Gás Etileno (C₂H₄)** e a prevenção de **Aflatoxinas** em oleaginosas. Apresenta o método de *Batch Cooking Enzimático de 2 Horas* e as receitas do *Queijo Vivo de Caju Curado* e do *Kit de Potes da Semana*.

■ MÓDULO 09: HIGIENIZAÇÃO, SELEÇÃO E ARMAZENAMENTO DOS VEGETAIS — QUÍMICA DA SANITIZAÇÃO E FISIOLOGIA PÓS-COLHEITA

(Autora: Sandra Monteiro — Edição Mestre Ilustrada)



RESUMO EXECUTIVO DO MÓDULO 09:

Analisa a parasitologia de protozoários (*Giardia*) e bactérias entéricas (*Salmonella*) em vegetais crus. Apresenta a ação biocida do **Ácido Hipocloroso (\$HClO\$ em 150ppm)** e a hidrólise de pesticidas por **Bicarbonato a 1%**. Ensina o **Protocolo Sanitizante em 3 Fases**, a aceleração radial da **centrífuga de salada a seco** e a classificação *Dirty Dozen vs Clean Fifteen*.

■ MÓDULO 10: ELABORAÇÃO DO DIÁRIO DE VITALIDADE E AUTO-OBSERVAÇÃO — A INTUIÇÃO BIOLÓGICA E A CONCLUSÃO DO CURSO 01

(Autora: Sandra Monteiro — Edição Mestre Ilustrada)



RESUMO EXECUTIVO DO MÓDULO 10:

Consolida a **Psiconeuroimunologia** e o biofeedback visceral do Segundo Cérebro. Ensina a monitorar os 5 biomarcadores diários de saúde, incluindo a **Escala de Fezes de Bristol (Tipos 3 e 4)**. Diferencia a **Crise Curativa de Detox** de intolerâncias reais e entrega o **Modelo Oficial Imprimível do Diário de Vitalidade em 5 Eixos**, encerrando o Curso 01 com o *Smoothie Bowl Vencedor* e o *Elixir da Noite Pro-Sono*.



CERTIFICADO DE CONCLUSÃO MESTRE

A Autora **Sandra Monteiro** e a Equipe **Material San Natura** certificam que a presente obra compõe o acervo completo, definitivo e inalterado do **Curso 01: Fundamentos do Crudivorismo & Química Enzimática**, pronto para comercialização em e-book, plataforma de alunos ou edição impressa de luxo.

Fim do Livro Definitivo do Curso 01 — Sandra Monteiro 🌿✨