

TRANSFORMAÇÃO QUÂNTICA

Amostra conjunta

Sumário e primeiras páginas dos três ebooks

1 · O Padrão do Outono

Porque adoeces sempre na mesma altura — o padrão sazonal do teu corpo, antes de se repetir este ano.

2 · As Causas Emocionais das Doenças

Um mapa do corpo e das emoções — sistema a sistema, 428 entradas de padrões corpo-emocionais.

3 · Guia de Desparasitação

O terreno interno, passo a passo — protocolo metodológico, sinais de terreno e práticas.

O LIVRO COMPLETO POR DM

Comenta AMOSTRA no perfil

O Padrão do Outono

porque adoeces sempre na mesma altura

Um guia de leitura do terreno respiratório

Transformação Quântica

Lisboa

Aviso

Este guia não diagnostica, não prescreve e não substitui quem te acompanha. É material de leitura e de rotina, sobre o terreno — não sobre doença.

Onde houver uma condição clínica, o caminho é o teu médico. O capítulo 8 marca a linha com precisão.

Se estiveres na fase aguda — febre alta, dificuldade em respirar, dor que não cede — este guia não é para agora.

Direitos

Este guia é material do programa Edição Outono.

Todos os textos são originais e escritos de raiz. Não há transcrição nem reprodução de obra de terceiros. O material técnico de referência foi tratado como fonte de informação, não como texto.

Índice

Abertura

Capa e aviso	O que este guia é, e o que não é
Prefácio	Porque é que isto foi escrito
Como usar este guia	Como ler, e o que esperar

Parte I — O reconhecimento

Para te veres ao espelho.

#		
1	A semana em que adoeces sempre	O padrão anual, e porque não é azar
2	Os sinais que aparecem antes	Os oito avisos que quase todos ignoram
3	O que o vírus precisa para se instalar	As três portas, e as quarenta e oito horas úteis

Parte II — A matéria

O que anda por aí, e o que já vive em ti.

#		
4	O que se sabe e o que se repete	A separação que nenhum outro guia faz
5	Os vírus que andam por aí	As sete famílias do inverno português
6	Os hóspedes silenciosos	Helmintas e protozoários, e o orçamento das defesas
7	As bactérias e a dor que fica	Pneumococo, estreptococos, estafilococo — e a dor que aparece semanas depois
8	Quando desce ao peito	Bronquite, pneumonia, e o travão
9	O que o corpo faz quando luta	Febre, muco e tosse: resposta, não problema

Parte III — A máquina

A parte que ninguém te contou.

#		
10	O órgão e a emoção	O mapa respiratório, e como se lê
11	Os cinco escudos	Onde o terreno cede primeiro
12	Sono, intestino, stress	As três peças que caem em cadeia

Parte IV — O protocolo

O que fazer na segunda-feira.

OI

A semana em que adoeces sempre

Conheces a semana. Não é uma data no calendário — é uma sensação que começa a instalar-se quando o ar muda. Este capítulo mostra-te porque é que ela volta sempre na mesma altura, e porque é que isso não é azar.

Faz o exercício. Não precisas de nada, só de memória.

Pensa nos últimos cinco outonos. Não nos meses — nas semanas. Aquela em que acordaste com a garganta a arranhar. Aquela em que pensaste "já está" antes de sentires o que quer que fosse. Aquela em que a voz saiu diferente ao telefone.

Se consegues localizar a semana em três dos cinco anos, sabes mais sobre o teu corpo do que a maioria das pessoas que te disse "é normal, passa".

O que se repete não é o vírus

A explicação fácil é sempre a mesma: apanhaste um vírus. É verdade, e é insuficiente.

Os vírus respiratórios andam por aí todo o ano. O rinovírus circula em maio. O VSR circula no verão. Se fosse só o vírus, adoecerias ao acaso — uma vez em março, outra em julho, outra em novembro. E não é isso que acontece. Acontece sempre na mesma janela, e há uma razão para essa janela existir.

O que muda em outubro não é o número de vírus. É o teu terreno.

Três coisas mudam ao mesmo tempo, e todas na mesma direção.

A luz cai. Em Lisboa, entre agosto e novembro, perdes cerca de três horas de luz por dia. O teu corpo usa essa luz para acertar o relógio interno. Sem ela, o sono fragmenta-se — mesmo que durmas as mesmas horas. Dormes pior e não sabes porquê.

O ar seca. As mucosas nasais são a primeira barreira. Ar seco resseca-as, e uma mucosa ressequida deixa passar o que uma mucosa húmida travava. É por isso que as pessoas em ambientes com aquecimento adoecem mais cedo.

A rotina comprime-se. Setembro e outubro são o regresso de tudo: trabalho a sério, escola, prazos, menos horas de luz para fazer o mesmo. O stress sobe no mesmo mês em que o sono desce.

Três pressões ao mesmo tempo, todas a empurrar na mesma direção. E depois chega um vírus que sempre lá esteve — e encontra a porta aberta.

Porque é que "só a mim" é falso

Quem adoece sempre na mesma altura tende a acreditar que tem um corpo mais fraco. Não tem. Tem um terreno mais sensível a estas três mudanças, o que é diferente e é mais útil.

Pensa em duas casas na mesma rua, com a mesma chuva em cima. Uma tem o telhado reparado; a outra tem uma telha solta desde 2019. A chuva é igual. O que acontece a seguir é que não é.

Não és mais frágil. És mais previsível. E previsibilidade, neste caso, é uma vantagem — porque o que é previsível pode ser visto antes de acontecer.

> **Faz isto.** Escreve num papel os últimos cinco anos e a semana em que caiu o primeiro sintoma de cada um. Não precisas de datas exatas. Precisas do padrão. Se três ou mais caírem na mesma quinzena, o resto deste guia é para ti.

O custo de não ver

Há uma conta que raramente se faz.

Um episódio respiratório tira-te, em média, uma semana de rendimento — não de cama, mas de cabeça turva, sono partido e energia em baixo. Uma semana por ano, durante dez anos, são dez semanas. Quase três meses de vida, gastos sempre na mesma janela.

E há um custo maior, que não é tempo. É que cada episódio deixa o terreno um pouco mais reativo do que estava. Quem tem o hábito de adoecer no outono tende a adoecer mais no outono seguinte. Não porque o corpo se lembre do vírus, mas porque a janela se vai alargando.

Ver o padrão é o que trava a janela. Não a fecha de uma vez — trava-a. E trava-a antes de ela começar, que é o único momento em que trava.

O ESSENCIAL

Adoeces sempre na mesma altura porque três coisas mudam juntas: cai a luz, seca o ar, comprime-se a rotina. O vírus não é a causa do padrão — é o que aproveita a janela. Não és mais frágil que os outros; és mais previsível. E o que é previsível pode ser visto antes de acontecer. Escreve os últimos cinco outonos e encontra a tua quinzena.



A janela de outono — as três pressões que se juntam, e a chegada do vírus.

A janela de outono — as três pressões que se juntam, e a chegada do vírus.

DICIONÁRIO CORPO-EMOCIONAL

AS CAUSAS EMOCIONAIS DAS DOENÇAS

*Um mapa do corpo e das emoções — sistema a
sistema.*



SÉRGIO FILIPE

AS CAUSAS EMOCIONAIS DAS DOENÇAS

Um mapa do corpo e das emoções

Transformação Quântica · Lisboa

Integrative Wellness & Biofield Sciences

Aviso

Este livro não substitui diagnóstico, tratamento ou acompanhamento médico.

Não promete cura. Não identifica doenças. Não confirma causas.

O que faz é diferente: reúne o mapa que a tradição construiu ao longo de décadas — as ligações que Louise Hay, Gasparetto, Björn Eybl e todos os que vieram antes estabeleceram entre sintomas e estados emocionais — e apresenta-o com honestidade sobre o que é demonstrado e o que é interpretação.

Se tem sintomas, a primeira coisa a fazer é saber o que são. Depois, se quiser, este livro ajuda a compreender o que se passa por baixo.

Índice

Parte I — Os fundamentos

- Prefácio
- Como usar este livro
- 1. Porque é que adoecemos
- 2. Os quatro territórios
- 3. O que a ciência sustenta
- 4. A linhagem

Parte II — O corpo, sistema a sistema

- 5. Sistema nervoso
- 6. Sistema musculoesquelético
- 7. Sistema digestivo
- 8. Sistema circulatório
- 9. Sistema cutâneo
- 10. Sistema respiratório
- 11. Sistema reprodutor
- 12. Sistema urinário
- 13. Sistema endócrino
- 14. Sistema sensorial
- 15. Sistema imunológico
- 16. Sistemas hematopoiético e metabólico
- 17. O corpo como um todo

Parte III — Dicionário emocional

- Como usar esta parte
- Dicionário A a Z — 428 entradas
- Índice alfabético

Parte IV — Ferramentas

- Questionário de auto-avaliação
- O plano de 21 dias
- Glossário
- Bibliografia e fontes
- Sobre o autor

Como este livro está organizado

A **Parte I** explica o modelo. Porque é que o corpo adocece, o que são os quatro territórios do Tetraedro Holístico, o que a ciência sustenta e o que não sustenta, e como um desequilíbrio se propaga pelo corpo.

A Parte II percorre o corpo sistema a sistema — catorze sistemas, cada um com a sua linguagem, as suas condições mais frequentes e um caso real.

A Parte III é o dicionário. 428 entradas, por ordem alfabética, para consulta. É a parte que se usa durante anos.

A Parte IV dá as ferramentas: um questionário para saber por onde começar, um plano de 21 dias, um glossário e as fontes.

Uma nota sobre as fontes

As entradas do dicionário foram escritas de novo, por palavras próprias, a partir de três obras de referência: *As causas emocionais das doenças*, de Björn Eybl; *Metafísica da Saúde*, de Valcapelli e Gasparetto; e a tabela de causas mentais e afirmações de Louise Hay.

Nenhum texto foi reproduzido. As três razões estão explicadas na bibliografia.

ÍNDICE ALFABÉTICO DO DICIONÁRIO

428 entradas.

A

Abscesso · Acessos · Acidentes · ACV frio (acidente vascular) · Addison, mal de · Adenóides · Alcoolismo · Alergia · Alergia de contacto · Alzheimer, mal de · Amigdalite · Amnésia · Anemia · Aneurisma · Angina · Anorexia · Ansiedade · Aparelho genital · Apatia · Apêndice · Apendicite · Aperto na garganta · Arranhões · Arrepios · Arroto · Artérias · Arteriosclerose · Articulações · Artrite · Artrite reumatóide · Artrose e poliartrite das articulações dos dedos · Artrose inflamatória (artrite) · Artrose inflamatória do tornozelo ou dos tendões · Asfixia, ataques · Asma Brônquica · Atividade inquieta (mania)

B

Bexiga · Bocejo · Bolhas · Bolhas de febre (herpes simples, herpes labial) · Bolsas na parede intestinal (divertículo) · Boqueira · Braços · Bright, mal de · Brônquios · Bronquite · Bulimia · Bursite

C

Cabelo grisalho · Cabelos brancos · Câibra anal (espasmo do esfíncter, tenesmo) · Câibras · Câibras abdominais · Cálculos na bexiga, pedras na urina (urólitos) · Cálculos renais · Calos · Calos nas cordas vocais · Calosidades · Calvície · Canal · Cancro mole · Canela · Carcinoma brônquico de pequenas células · Cárie dentária · Cáries profundas, focadas na dentina · Cáries superficiais, relacionadas com o esmalte · Caxumba ou parotidite · Cegueira diurna (hemeralopia), pupila desigual · Cegueira noturna, contração excessiva da pupila (miose) · Celulite · Cérebro · Choro · Ciática · Cifose juvenil, doença de Scheuermann, vértebra em cunha · Circulação · Cirrose · Cistite · Cisto no ovário, tumor no ovário (carcinoma ovárico) · Coagulação sanguínea · Cóccix · Coceira · Colapso nervoso · Cólica renal · Cólicas infantis · Colite · Colite espasmódica · Cólon · Coluna cervical · Coluna lombar · Coluna torácica · Coluna vertebral · Constelação anoréxica — perda de apetite (anorexia) · Constelação autista — reclusão, introversão (autismo) · Constelação bulímica — perturbação alimentar (bulimia) · Constelação da levitação — distanciamento para cima · Constelação obsessiva — atos compulsivos · Constelação pós-mortal, constelação vida após a morte · Constipação com muco purulento, pólipos nasais · Convulsões (epilepsia) · Coração · Cortes · Cotovelo de tenista, cotovelo de golfista (epicondilite) · Cotovelos · Cushing, mal de

D

Dedo grande do pé saliente, joanete (hallux valgus) · Dedos · Defeitos de nascença · Defeitos gerais das válvulas cardíacas · Degeneração macular seca · Dentes · Depressão · Derrame · Desalinhamento da coluna vertebral · Descaída da pálpebra (ptose) · Descida do assoalho pélvico do útero (descensus uteri) · Desgaste das articulações (artrose) · Desmaios · Diabetes · Diarreia · Digestão · Disenteria · Disfunções da fala · Distrofia muscular, atrofia muscular · Diverticulite · Doença de Hodgkin · Doença de Menière · Doenças crónicas · Doenças venéreas · Dor de cabeça, enxaqueca · Dor nas costas · Dor no ombro

TRANSFORMAÇÃO QUÂNTICA

Guia de Desparasitação

Parasitas, helmintas, bactérias, vírus e fungos
— o que a evidência mostra e o que o teu corpo diz

Não promete curas milagrosas.
Promete escrúpulo e clareza.



EDIÇÃO 2026 · TERAPEUTA.SERGIOFILIFE

Índice

1. Aviso legal e como usar este guia
2. Os 10 sintomas que quase todos ignoram
3. As cinco famílias: quem vive dentro de ti
4. O que a evidência realmente mostra
5. A viagem do parasita: do cérebro à saída
6. Parasitas e condições autoimunes
7. Parasitas e emoção
8. O protocolo completo
9. Frequências: a física que está por trás do método
10. Perguntas frequentes
11. Fichas dos organismos
12. Caderno prático
13. Anexo A — Tabela consolidada de frequências
14. O autor

Parte I

Compreender

O que se passa no teu corpo — os sintomas, as cinco famílias de organismos e o que a evidência realmente sustenta.

Para quem é este guia

Se chegaste até aqui, provavelmente já fizeste o percurso todo.

Já foste ao médico. Já fizeste análises. Já ouviste que «está tudo bem» quando sentes que não está. Já tentaste mudar a alimentação, já compraste suplementos, já leste coisas na internet que prometiam tudo e não deram nada.

E continuas com o mesmo cansaço que não passa com descanso. O mesmo desconforto digestivo que aparece sem aviso. A mesma névoa mental às três da tarde. Os mesmos sintomas difusos que ninguém consegue explicar — e que por isso acabam atribuídos ao stress, à idade, ou à tua imaginação.

Este guia foi escrito para ti.

Não para quem quer uma solução mágica. Não para quem quer ouvir que basta um chá. Foi escrito para quem já percebeu que o corpo não funciona por compartimentos, e quer finalmente entender o que se passa — com rigor, sem misticismo e sem promessas vazias.

O que este guia faz

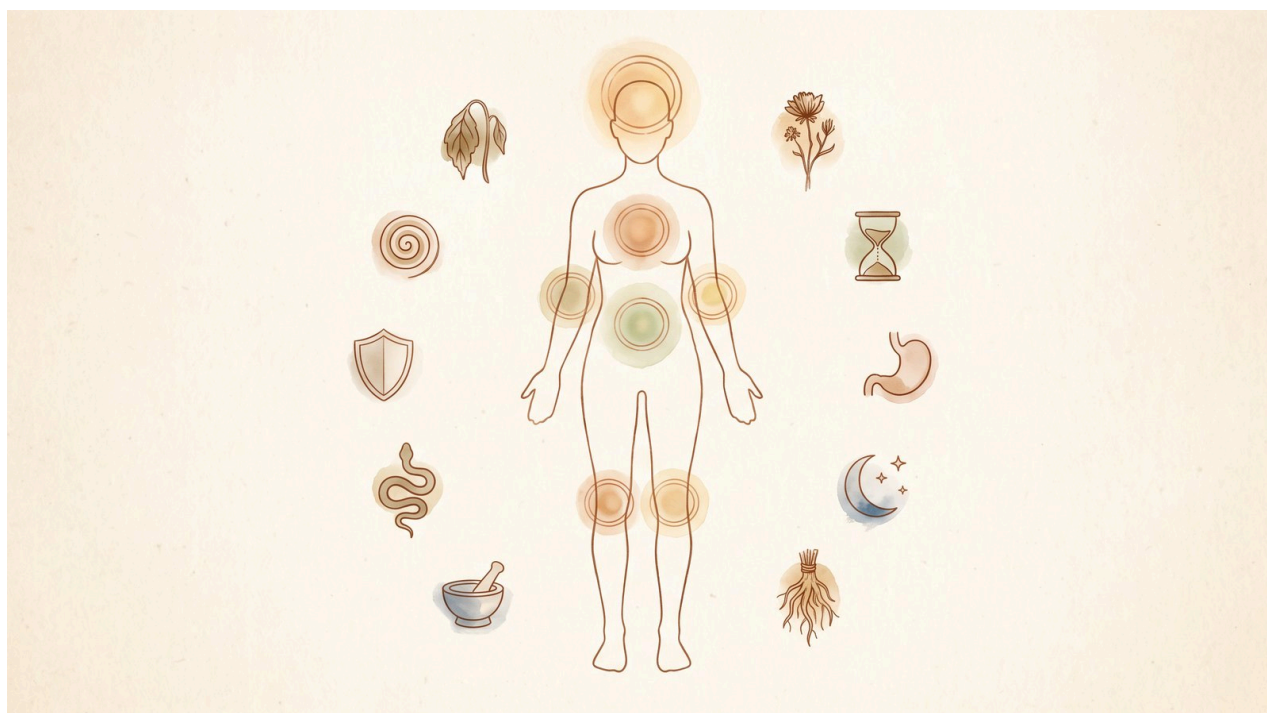
Dá-te literacia sobre o teu próprio corpo. Ensina-te a ler os sinais que a medicina de rotina frequentemente desvaloriza. Mostra-te as cinco famílias de organismos que podem colonizar o corpo humano — parasitas, helmintas, bactérias, vírus e fungos — e como se encadeiam numa cascata que explica sintomas aparentemente desconexos.

Segue a viagem do parasita pelo corpo, órgão a órgão, do sistema nervoso à eliminação. Explica porque é que uma lomba intestinal pode dar tosse, dores de cabeça ou comichão na pele. E liga cada órgão à emoção que a medicina germânica lhe associa — com a honestidade de dizer sempre que são correlações descritas, não causas provadas.

Traz o protocolo completo, pela ordem certa: preparar o terreno, apoiar o fígado, as ervas, as frequências, a reparação. Traz as fichas dos dez organismos mais prevalentes. Traz tabelas de frequências com origem identificada. E traz um caderno prático para imprimir e usar.

Os 10 sintomas que quase todos ignoram

EM FOCO: Há sinais que o teu corpo dá há meses — talvez anos — e que a medicina de rotina desvaloriza como «stress» ou «cansaço da idade». Nenhum sintoma isolado confirma nada. Mas quando se acumulam e persistem, contam uma história que vale a pena ouvir.



O que vais aprender neste capítulo

- Os 10 sinais silenciosos que quase todos ignoram — e o que realmente acontece no teu corpo.
- Como distinguir um sintoma isolado de um padrão que merece investigação.
- Que exames pedir ao teu médico — e por que razão um único exame negativo não exclui nada.
- Um protocolo informativo de 7 dias para preparar o terreno.
- Quando parar e procurar ajuda profissional.

Nota honesta antes de começares

A maioria das pessoas com parasitismo intestinal não sabe que tem. Os sintomas são inespecíficos e facilmente atribuídos a stress ou idade. Esta lista é de sinais a considerar — não é um diagnóstico.

Se já tentaste de tudo e nada funcionou, não estás sozinho. E não estás a imaginar. O teu corpo está a tentar dizer-te alguma coisa.

Cinco factos que deves conhecer

#	FACTO	FONTE
1	Mais de 1.500 milhões de pessoas infetadas por helmintos de solo	OMS 2023
2	Muitos são assintomáticos durante meses ou anos	Hall 2008
3	Competem por ferro, B12, zinco; causam anemia e défices	Quihui-Cota 2010
4	<i>Toxocara canis</i> : até 30% em crianças em países tropicais	Mørch 2009
5	<i>Giardia</i> : principal causa de diarreia crónica parasitária	Certad 2017

NOTA DE FISIOPATOLOGIA: Os parasitas humanos não são invasores passivos. Possuem adaptações evolutivas sofisticadas para iludir o sistema imunitário. A *Giardia* utiliza um disco ventral rígido de sucção para se colar às microvilosidades do duodeno, impedindo a absorção de gorduras e vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K) sem invadir o sangue. Os *Ascaris* realizam um ciclo migratório trans-pulmonar obrigatório: as larvas perfuram a parede intestinal, viajam pela veia porta até ao coração e pulmões, sobem pela traqueia e são novamente deglutidas para completarem a maturação no intestino delgado — gerando tosse inexplicada antes de qualquer sintoma digestivo.

Os 10 sintomas

1. Fadiga crónica inexplicável

O que acontece. Três mecanismos convergem. Primeiro, perda direta: *Ancilostoma duodenale* e *Necator americanus* fixam-se à mucosa intestinal e alimentam-se de sangue — cada adulto retira cerca de 1 ml por dia, todos os dias, durante meses. Segundo, má-absorção: *Giardia* e protozoários danificam as vilosidades e interferem com gordura e vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K). Terceiro, competição: helmintas consomem glucose e aminoácidos antes de tu os usares.

O resultado combinado é anemia subclínica, défice de B12 e fadiga que não melhora com descanso — porque descansar não repõe o que está a ser consumido.