



Dr. João Vitor

# **GUIA DE** SUPLEMENTOS E MANIPULADOS



# GUIA DE SUPLEMENTOS E MANIPULADOS

Não há suplemento ou manipulado que seja capaz de melhorar a saúde de alguém que não busca ter um estilo de vida saudável.

Suplementos e fitoterápicos **não fazem mágica**, apesar de poderem ser muito úteis em inúmeras situações.

Neste guia, que é **constantemente atualizado**, você verá as principais substâncias e no final um guia com fórmulas prontas que integram diferentes componentes.

Mas lembre-se: eles são a cereja do bolo de um estilo de vida saudável.



Dr. João Vitor



# SUPLEMENTO x FITOTERÁPICO

## QUAIS SÃO AS DIFERENÇAS ENTRE ELES?

Suplementos são, segundo a ANVISA, alimentos e, por isso, isentos de qualquer tipo de prescrição médica.

Fitoterápicos manipulados são substâncias de origem vegetal, muitas vezes com origem em partes comestíveis de plantas (como frutas, folhas e raízes) e podem ou não serem considerados suplementos segundo a classificação da ANVISA.

Aqueles que não são considerados suplementos só podem ser manipulados com uma prescrição, que não necessariamente é uma prescrição médica.

A maioria dos manipulados pode ser prescrita pelo próprio farmacêutico da farmácia de manipulação, seja ela uma loja física ou online.

Inclusive, a prescrição farmacêutica muitas vezes é feita de forma automática: você faz o pedido no balcão ou no site da farmácia e, quando o fitoterápico for manipulado, o farmacêutico faz a prescrição.

Para isso, basta informar qual o fitoterápico ou princípio ativo que você quer, qual a dosagem e qual a posologia.



## Um exemplo:

⇒ Você pode chegar na farmácia e solicitar Ashwagandha 400mg para usar de manhã e à noite. Neste caso, o atendente pode gerar o pedido que já será enviado ao laboratório onde o farmacêutico fará a prescrição, sem que você precise ter contato com ele.

Porém, se você chegar na farmácia e pedir apenas Ashwagandha, sem especificar a dose e a posologia, pode ser que a farmácia não consiga de atender, e algumas vezes o farmacêutico será chamado para conversar com você para entender qual sua necessidade e ajustar a dose.

Mas na grande maioria das farmácias de manipulação, se você pedir o princípio ativo, dose e posologia, você conseguirá manipulá-los sem problemas.

Quando você compra de um site online é ainda mais fácil, pois a própria farmácia já sugere uma dose e qual a posologia ideal.

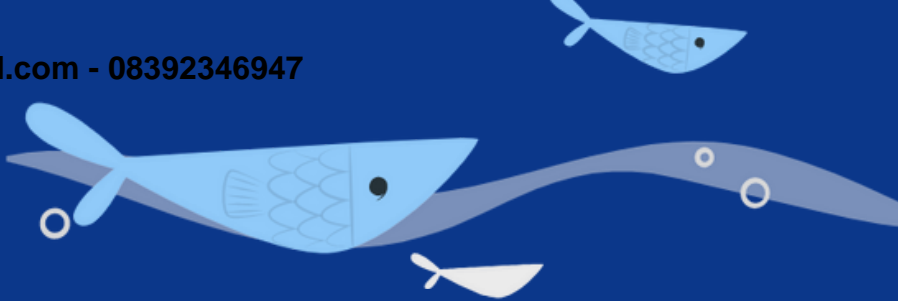
No final, também digo sobre **como identificar uma farmácia de manipulação de confiança**.

Como o próprio nome diz, trata-se de um processo manual, não industrializado. Isso aumenta a chance de erros, e por isso devemos escolher uma farmácia de confiança e com rígido controle de qualidade.

De todos os fitoterápicos disponíveis no Brasil, apenas 10 requerem a prescrição exclusiva de um médico (no final desta lista vamos informar quais são).



# | ÔMEGA 3



Ômega-3 é uma família de gorduras que cumprem diversas funções biológicas no nosso corpo.

Os tipos de ômega-3 que mais têm benefícios para a nossa saúde são o EPA (benefícios cardiovasculares) e o DHA (benefícios neurológicos). Ambos são gorduras anti-inflamatórias, ou seja, estimulam mecanismos que diminuem o excesso de inflamação.

Ômega-6 é outra família de lipídios, que também têm um papel biológico, mas que infelizmente hoje está presente em quantidades 20x maiores do que as necessárias em nosso corpo.

Devido ao baixo consumo de ômega 3 e o elevado consumo de ômega 6, o ser humano moderno se beneficia **muito** da suplementação de ÔMEGA 3.

Atenção: a linhaça e outros vegetais podem conter Ômega 3, mas não é o EPA nem o DHA, então seu efeito é cerca de 20 vezes mais fraco em termos de trazer benefícios.

**Dose recomendada: 1000mg a 2000mg por dia de Ômega 3**

Neste vídeo eu explico como identificar um Ômega 3 de qualidade – [clique para ver](#)



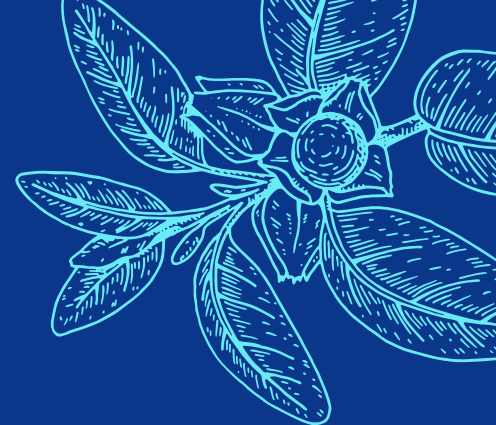
# ÔMEGA 3

Algumas pessoas podem ter sonolência com o DHA, então recomenda-se, nestes casos, consumir pela **noite**. Idealmente consumir junto à refeições.

Este suplemento é **um dos poucos** que não gosto de manipular, prefiro comprar um feito em indústrias já que o ômega 3 pode se degradar muito facilmente se não for armazenado de forma adequada.

Se for manipular, dê preferência para a versão em pó.





# ASHWAGANDHA (GINSENG INDIANO)

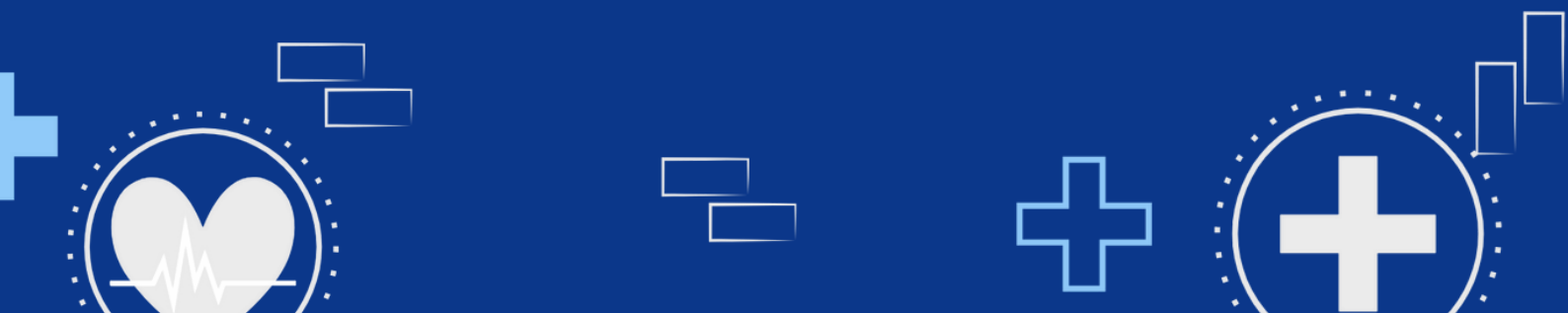
É uma raiz usada há milênios na medicina indiana. Atua sobre a glândula adrenal, o que ajuda a modular os níveis de cortisol (**estresse**) e consequentemente influi favoravelmente nos níveis de DHEA e **Testosterona**.

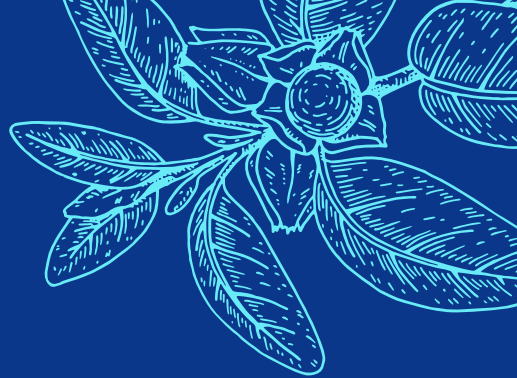
Ótimo para pessoas que têm uma vida muito agitada ou estressante, e também é útil para quem **acorda no meio da noite** e não consegue mais dormir. Apesar disso, não é uma substância que dá sono, apenas favorece o relaxamento.

Indiretamente, ao reduzir o cortisol, pode reduzir a compulsão e a vontade por **doces**.

Pode-se manipular o extrato padronizado de Ashwagandha ou então a versão KSM-66, que é mais concentrada.

**Dose recomendada: 400mg a 800mg por dia**





# ASHWAGANDHA (GINSENG INDIANO)

Pode-se utilizar a dose inteira à noite (ex: 600mg às 19h) ou então usar metade da dose na manhã e metade à noite.

Eu pessoalmente mando manipular 300mg de KSM-66 e uso duas cápsulas à noite ou então 1cp manhã e 1cp noite, à depender do nível de estresse que prevejo para o dia.

↳ Não faço uso diariamente, mas já fiz em períodos de maior estresse. Apesar disso, não traz nenhum problema se usado continuamente.





# L-TEANINA

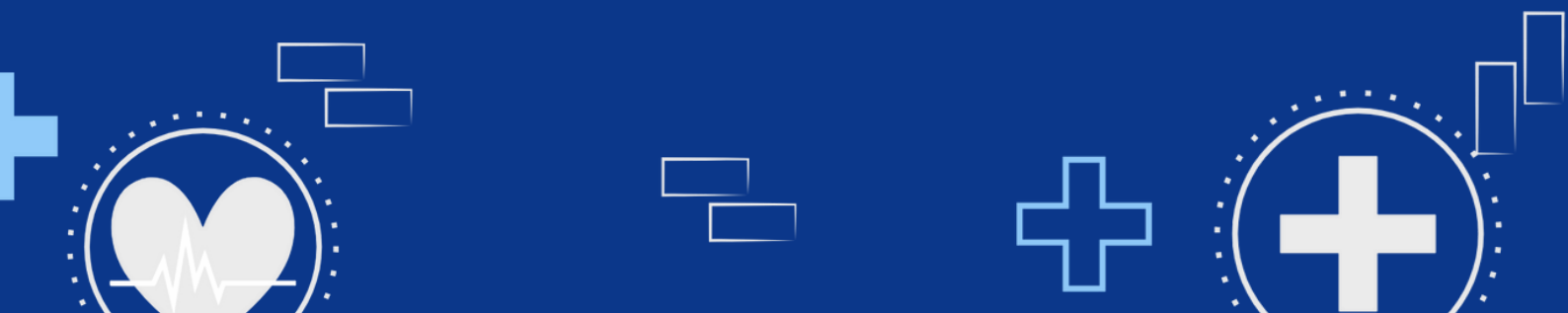
A teanina (L-Teanina) é uma substância presente no chá verde que também tem propriedades de alívio do estresse, melhora do raciocínio, melhora do padrão de sono e relaxamento.

Pode ser usada, inclusive, junto à cafeína, para **amenizar** o efeito de agitação que a cafeína pode causar (dependendo da pessoa e da dose), sem afetar a melhora cognitiva que a cafeína proporciona.

Também é uma boa pedida para ajudar a manter o sono mais estável e redução do estresse cotidiano.

**Dose recomendada: 100 a 200mg por dia**

Pode-se utilizar 100mg pela manhã, antes de beber café, e 100mg pela noite, ou então apenas 200mg pela noite para favorecer o relaxamento e a qualidade do sono.



# RHODIOLA

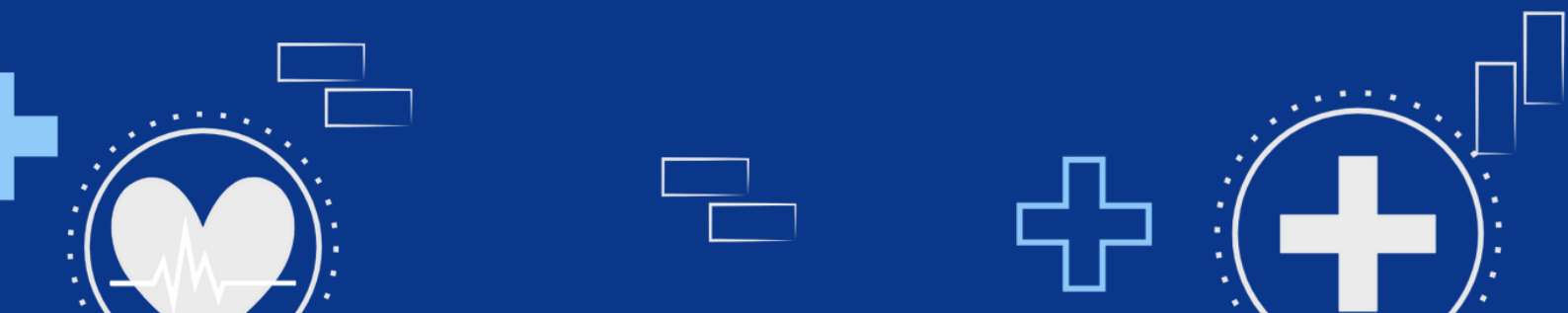
Rhodiola rosea é uma planta nativa da Sibéria cuja raiz tem propriedades medicinais importantes.

O extrato de Rhodiola diminui a fadiga e sensação de cansaço crônico, além de causar uma melhora da **performance cognitiva**.

Foi utilizada pelos espiões e militares soviéticos durante a guerra fria justamente para garantir que o declínio cognitivo e o cansaço os atrapalhasse durante longas missões.

**Dose recomendada: 300 a 500mg por dia**

De preferência utilizar pela manhã. Quanto mais tempo usar, mais os benefícios cognitivos são notados.



# | COENZIMA Q10

A Coenzima Q10 é uma substância que potencializa o trabalho das nossas mitocôndrias. Na ausência de Co-Q10, as mitocôndrias não trabalham de forma eficiente.

Toda energia que nosso corpo precisa vem das mitocôndrias, então se elas não estão funcionando bem, cada uma das nossas células vai estar afetada negativamente, trabalhando **abaixo do seu potencial**.

É um nutriente que está presente naturalmente na proteína animal, especialmente em órgãos como fígado e principalmente coração.

Pessoas em uso de estatinas obrigatoriamente devem repor Coenzima Q10, já que o medicamento bloqueia a produção natural desta substância.

**Dose recomendada: 100mg por dia**

Deve-se utilizar antes de refeições. Os efeitos são mais pronunciados a partir de 10 dias de uso.



# CURCUMINA

A curcumina é uma substância proveniente da cúrcuma (açafrão-da-terra) e tem um excelente potencial antioxidante e antiinflamatório.

Por isso, é importante tanto para fins de longevidade quanto para diminuir a inflamação sistêmica, que infelizmente está em alta na maioria das pessoas que levam o estilo de vida ocidental.

Pode ser utilizada junto com a piperina (pimenta-preta) para potencializar sua absorção sistêmica.

**Dose recomendada: 250 a 400mg por dia – podendo ser manipulada com 5 a 10mg de piperina.**

Recomenda-se o uso pela noite. Se fizer musculação, esperar 12h após o exercício para usar, já que ela, por diminuir a inflamação, pode afetar o processo de ganho de massa.



# BETÁINA

O cloridrato de betaína é uma ótima opção para quem sofre de problemas de má digestão, como gases ou azia.

Com a idade, o nosso corpo diminui sua capacidade de absorver adequadamente alguns nutrientes, justamente porque a digestão não está tão eficaz. A betaína ajuda bastante nesse sentido.

**Dose recomendada: 200mg junto às principais refeições**

# SELÊNIO E ZINCO

Estes dois minerais cumprem um papel muito importante na saúde da tireoide, já que favorecem a conversão de T4 para o T3 (que é a forma ativa do hormônio tireoidiano).

Além disso, o zinco tem um papel importante na nossa imunidade e o selênio é importante para a ação de enzimas antioxidantes.

Ambos podem ser manipulados juntos, na mesma cápsula.

**Dose recomendada: Selênio: 100mcg + Zinco: 30mg**



# PICOLINATO DE CROMO

Este é um suplemento muito importante para melhorar o metabolismo da insulina no nosso corpo.

A insulina alta atrapalha o emagrecimento e ainda é responsável por desregular a **saciedade**, o que aumenta a compulsão por carboidratos e **doces**.

O picolinato de cromo é um ótimo aliado na nossa busca por diminuir a insulina e reduzir a vontade de comer doces.

**300 microgramas de picolinato de cromo, 1 cápsula pela manhã**

# GLUTAMINA

Este é um suplemento muito comum e você pode encontrá-lo pronto, vendido em potes, ou manipular seu próprio sachê.

A glutamina é um aminoácido que favorece a recuperação da parede intestinal caso seu intestino tenha algum grau de disbiose.

Junto com uma alimentação saudável, incluindo alimentos como gengibre e suplementos como a curcumina, é uma excelente forma de recuperar a saúde intestinal.

**3 a 5g de glutamina em 100 ml de água, de preferência à noite**

# VITAMINA D3

A maioria das pessoas não toma sol adequadamente, e muitas têm medo de consumir gorduras de origem animal, como o ovo, devido ao colesterol.

Porém, colesterol e raios solares são essenciais para produzir esta Vitamina, que na verdade é um **Hormônio**, de tantas funções regulatórias que exerce no nosso corpo.

A vitamina D baixa pode **dificultar o emagrecimento e também piorar a imunidade**.

Idealmente deve-se consumir Vitamina D junto com a Vitamina K2, para garantir que a Vitamina D não vai promover depósitos de cálcio em locais indesejados, como nos rins. A dose de vitamina K2 varia entre 50 e 100 microgramas.

A dose recomendada depende de como estão seus níveis hoje e de como está sua exposição ao sol.

Idealmente, no exame de sangue, os níveis deste hormônio devem estar entre 50 e 90ng/dl. Então a dose deve ser ajustada para conseguir manter estes níveis.



# VITAMINA D3

Geralmente a dose de 2000UI por dia é o suficiente para manter níveis bons, se você também já toma sol.

Caso a vitamina D esteja muito baixa, vale a pena usar uma dose maior, cerca de 10.000 diariamente por um mês e observar como o exame ficou.

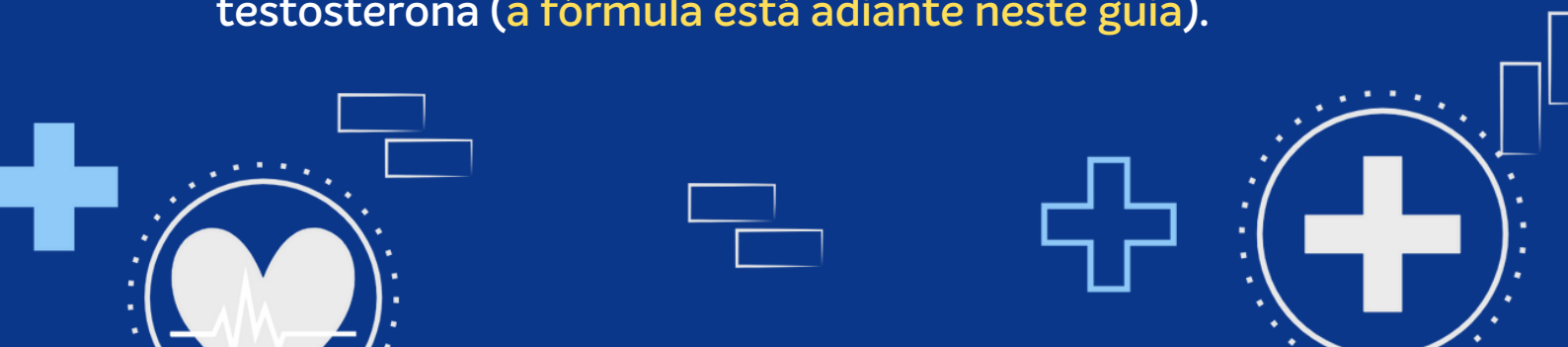
# TESTOSTERONA

A testosterona é um hormônio importantíssimo tanto para homens e mulheres. Ela favorece a manutenção da massa muscular, a disposição, energia e libido.

Depois dos 50 anos, principalmente em mulheres, a testosterona cai muito, e isso se reflete na perda de massa magra, ganho de gordura e cansaço.

A ashwagandha que já citamos acima é um suplemento que ajuda bastante no aumento da testosterona.

O **feno grego** (testofen) é outro fitoterápico que ajuda bastante seu corpo a aumentar naturalmente os níveis de testosterona (**a fórmula está adiante neste guia**).





# MAGNÉSIO

O magnésio é um mineral essencial para nosso corpo, porém, nas pessoas que consomem muito carboidrato, o **magnésio é depletado**. Isso porque para metabolizar cada molécula de glicose utiliza-se 36 íons de magnésio.

O magnésio traz benefícios para a função cognitiva, para a saúde muscular, para as articulações, para a qualidade do sono e até para a saciedade.

Por isso, é importante garantir que você está bem suprido deste mineral.

O magnésio mais barato do mercado é o cloreto de magnésio. Porém, ele **não é o mais bem absorvido** pelo corpo (e por este motivo pode até causar diarreia se usado em dose um pouco maior que a normal).

Os magnésios quelados (que estão ligados a um aminoácido) são melhor absorvidos, e cada tipo de aminoácido traz um benefício específico.

O magnésio treonato é ótimo para a melhora da função **cognitiva**. Já o magnésio glicina (ou bisglicinato) é muito bom para o **sono** e para a saúde articular. O magnésio dimalato é um dos mais famosos, e é o que tem efeitos mais amplos no corpo.



# MAGNÉSIO

**Dose recomendada: 300 a 400mg por dia**

Caso não seja o magnésio quelado, a dose precisa ser maior já que ele não é bem absorvido, mas nesse caso deve-se tomar cuidado pelo motivo explicado acima.



# | LONGEVIDADE

Você envelhece porque, ao longo do tempo, suas células vão ficando **menos eficientes**, e, conseqüentemente, não conseguem manter seu metabolismo como anteriormente.

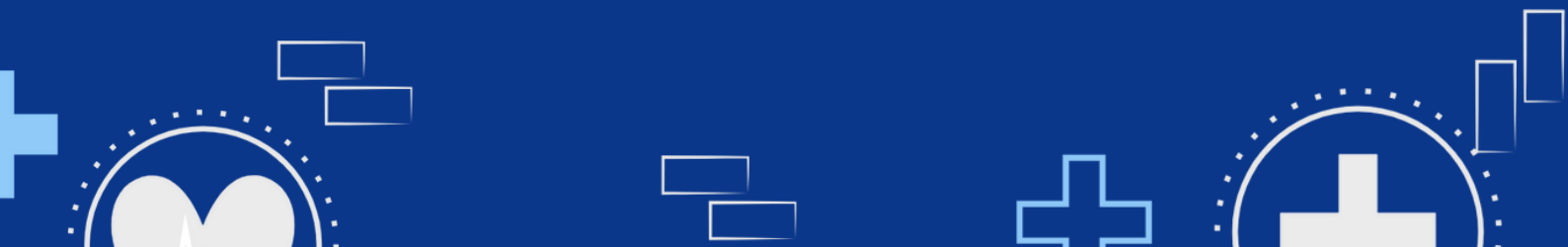
Logo, tudo que melhore a eficiência das suas células vai favorecer a longevidade.

Geralmente são substâncias **antioxidantes** ou então que potencializam as **mitocôndrias**.

Cerca de 20% da população tem uma variação genética em que o metabolismo da homocisteína está afetado. Geralmente são pessoas que tem cabelos brancos precocemente e envelhecem mais rápido. Isso é facilmente corrigível com algumas vitaminas do complexo B.

A curcumina e a co-enzima Q10 que já citamos acima também são ótimas para este fim e podem ser adicionadas nas fórmulas abaixo.

Também vou deixar uma fórmula específica para a pele, já que é ela que, na maioria das vezes, denuncia os sinais do envelhecimento.





**Dr. João Vitor**  
BIOHACKER

# FÓRMULAS INTEGRADAS

As fórmulas estão classificadas  
de acordo com o principal  
benefício da mesma.

# VONTADE DE DOCE

Além de usar o picolinato de cromo na versão pura, como mostrado acima, você pode usar diferentes fontes de cromo para maior absorção:

## Manipular

Cromo quelado	50mcg
Cromo picolinato	50mcg
Cromo GTF	50mcg
Dinicocisteinato de cromo	50mcg

⇒ Cápsulas

Usar 1 dose pela manhã

# DISBIOSE E INTESTINO

Você pode manipular um sachê com componentes que vão ajudar a reparar a parede do intestino e também alimentar as bactérias boas.

## Manipular

Curcumina	1000mg
Inulina	20g
Glutamina	5g

⇒ Sachê

Usar 1 sachê em 100 ml de água, de preferência à noite

# SACIEDADE E CONSTIPAÇÃO

Esta é uma fórmula que proporciona maior saciedade, devido à fibra solúvel, e também pode favorecer o trânsito intestinal.

## Manipular

Glucomannan \_\_\_\_\_ 800mg

Goma Guar \_\_\_\_\_ 500mg

⇒ Cápsulas

Usar 1 dose antes do almoço e do jantar. Beba mais água.

# ANSIEDADE E ESTRESSE

Ansiedade pode piorar o sono, aumentar o estresse e também favorecer a compulsão alimentar. Abaixo estão algumas fórmulas que podem favorecer o combate à ansiedade.

## Manipular – Ansiedade e depressão (1ª)

Affron® (derivado do açafrão verdadeiro) \_\_\_\_\_ 14mg

⇒ Cápsulas

Usar 1 dose pela manhã e 1 dose à noite

## Manipular – Ansiedade e estresse (2ª)

Ashwagandha (KSM-66) \_\_\_\_\_ 400mg

L-Theanina \_\_\_\_\_ 100mg

Rhodiola Rosea \_\_\_\_\_ 100mg

⇒ Cápsulas

Usar 1 dose pela manhã e 1 dose às 19h

# SONO

As fórmulas abaixo melhoram a qualidade do sono, seja por favorecer o relaxamento, seja por diminuir os níveis de cortisol.

## Manipular

L-Glicina	500mg
L-Theanina	150mg
Magnésio Treonato	250mg
L-Triptofano	150mg
Vitamina B6	25mg
Passiflora (Extrato seco padronizado)	100mg
↳ Cápsulas	

Usar 1 dose 1 hora antes de dormir

## Manipular – Sono e Ansiedade

Pinetonina®	30%
Soro fisiológico qsp	20mL
↳ 20mL em spray nasal	

Usar 1 jato em cada narina 30min antes de dormir

# MENOPAUSA

Está é uma fórmula que ameniza os sintomas do climatério.

## Manipular

Amora	250mg
Saffrin	170mg
↳ Cápsulas	

Usar 1 dose à noite

# CORDURA NO FÍGADO

Além da redução do consumo de carboidratos, esta fórmula é outra opção para combater a esteatose hepática.

## Manipular

Policosanol \_\_\_\_\_ 20mg  
Garcinia mongostana \_\_\_\_\_ 500mg  
Vitamina E \_\_\_\_\_ 400mcg  
⇒ Cápsulas

Usar 1 dose pela manhã

# TIREOIDE

Nossa tireoide precisa de alguns micronutrientes para funcionar perfeitamente, e às vezes a falta deles é que causa sintomas de hipotireoidismo apesar dos exames normais.

## Manipular

Betacaroteno \_\_\_\_\_ 5mg  
Cobre quelado \_\_\_\_\_ 1mg  
L-tirosina \_\_\_\_\_ 100mg  
Metilcobalamina (Vitamina B12) \_\_\_\_\_ 250mcg  
Selênio metionina \_\_\_\_\_ 100mcg  
Zinco quelado \_\_\_\_\_ 30mg  
⇒ Cápsulas

Usar 1 dose pela manhã



# COGNIÇÃO AVANÇADA

Está é uma fórmula para favorecer o foco, raciocínio e memória

## Manipular

Magnésio Treonato \_\_\_\_\_ 300mg

Rhodiola rosea \_\_\_\_\_ 400mg

↳ Cápsulas

Usar 1 dose pela manhã

# LONGEVIDADE

## Manipular – Antioxidante (atrasa o envelhecimento)

TetraSOD \_\_\_\_\_ 8mg

Usar uma dose ao dia, longe da atividade física

## Manipular – Homocisteína

Metil folato \_\_\_\_\_ 1mg

Metilcobalamina \_\_\_\_\_ 1mg

Piridoxina \_\_\_\_\_ 30mg

Usar uma dose junto ao jantar

## Manipular – Pele

Colágeno Verisol \_\_\_\_\_ 2,5 gramas

Usar 1 sachê em copo de água junto à refeição

# TESTOSTERONA

## Manipular

Feno grego (Testofen) \_\_\_\_\_ 250mg

Aswhagandha (KSM-66) \_\_\_\_\_ 250mg

Usar uma dose pela manhã

## QUAIS PRECISAM DE PRESCRIÇÃO MÉDICA?

Hoje, a ANVISA exige que os seguintes fitoterápicos sejam prescritos por médicos.

Por isso, não é possível manipulá-los por conta própria:

- Uva Ursi
- Cimicífuga
- Equinácea
- Ginkgo
- Hypericum
- Kava-kava
- Plantago
- Saw palmetto
- Tanaceto
- Valeriana

# COMO ESCOLHER UMA FARMÁCIA DE CONFIANÇA

Como citei anteriormente, o processo de manipulação tem mais participação humana do que a produção de suplementos industrializados.

Então, é importante escolher uma farmácia que tem um rígido controle de qualidade para ficarmos tranquilos quanto a pureza e eficácia do produto final.

Caso você ainda não tenha sua **farmácia de confiança**, eu vou deixar abaixo o link de onde eu faço meus manipulados. Eles enviam para todo Brasil.

Eu conheço a estrutura do laboratório deles e sei que só trabalham com as melhores matérias primas.

Várias fórmulas deste guia já estão no site da farmácia para facilitar o seu pedido.

Farmácia Floravita > acesse o site

# Atualizações!

Este guia está em constante elaboração.

Várias vezes por ano ele é atualizado com novos componentes e fórmulas, então não deixe de conferir!

Versão atual: Março 2022



**Dr. João Vitor**

Copyright © 2022

Todos os direitos reservados