



SUPLEMENTOS ESPECIAIS



AVISO **IMPORTANTE**

Todas as informações disponibilizadas neste trabalho estão aqui apenas em caráter de informação (**e não de prescrição**).

O autor não se responsabiliza pela maneira que qualquer indivíduo decidir utilizar as informações compartilhadas, portanto renunciando a qualquer responsabilidade e, ao mesmo tempo, reconhecendo que a responsabilidade por cada ação se deve exclusivamente a quem optar por realizá-la.

**Sempre consulte seu médico/especialista antes
de experimentar qualquer estratégia de Saúde.**

Entretanto, sugere-se a consulta com um médico especialista em cultivo de Saúde, e não apenas em tratamento de doenças.
Este trabalho é fundamentado na **Medicina Natural Preventiva**, aquela que ensina que é melhor e mais eficiente prevenir do que remediar.

Esta é uma lista de suplementos que não são essenciais, mas têm um enorme potencial para otimizar sua qualidade de vida.



GLUCARATO DE CÁLCIO

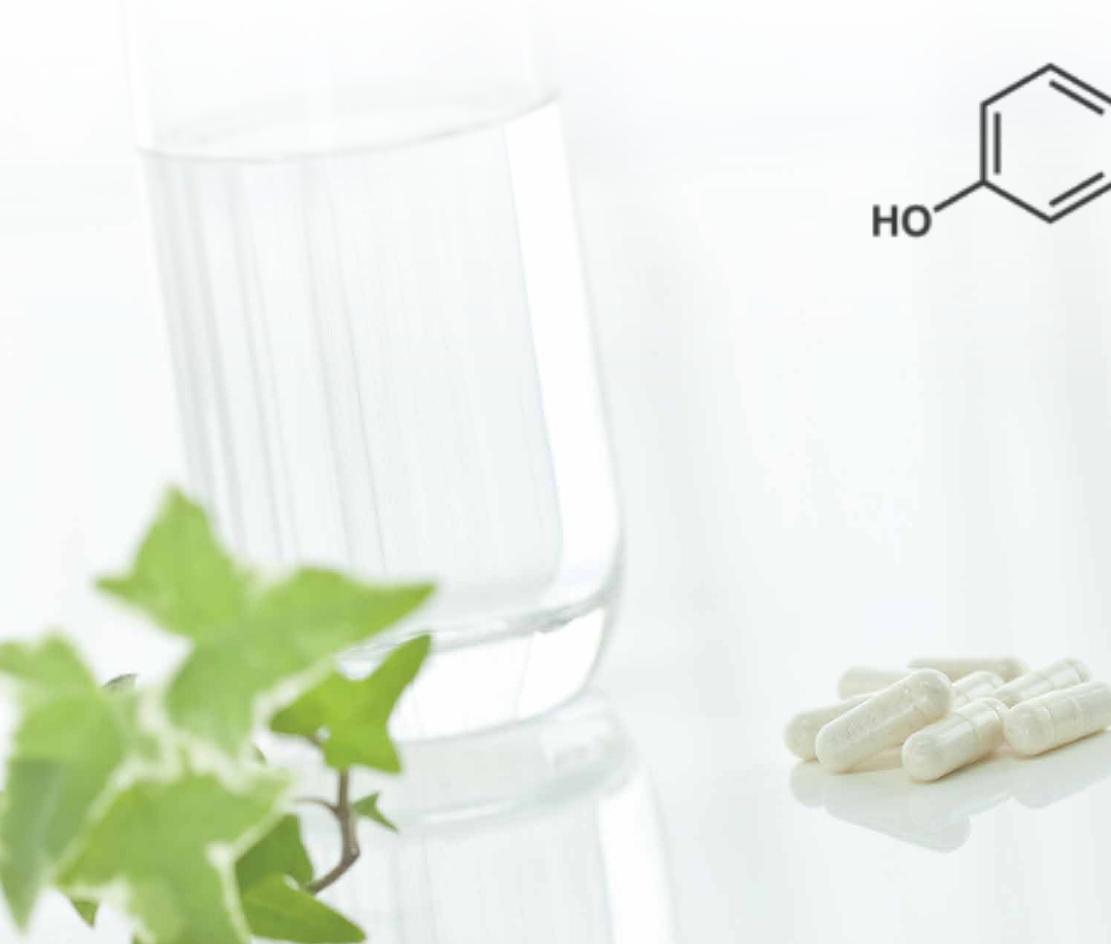
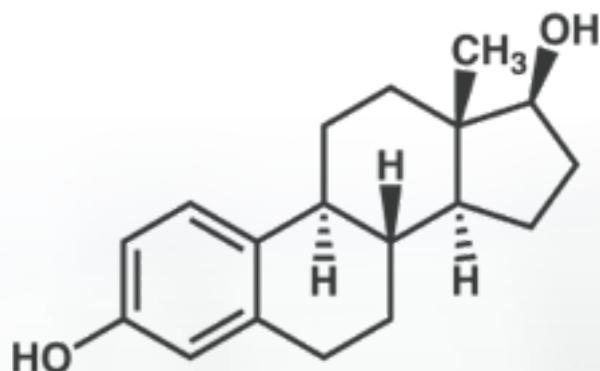


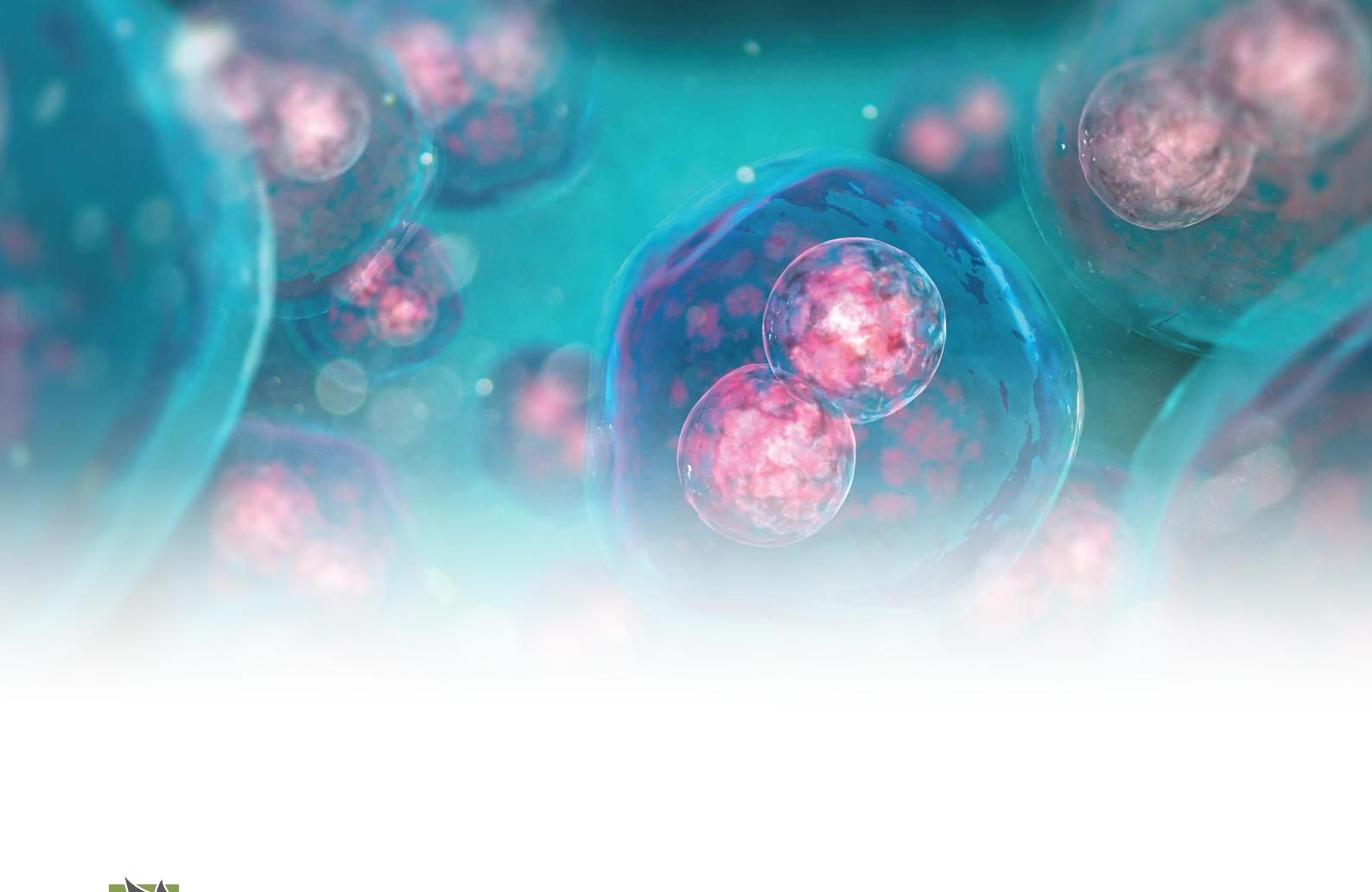
○ **D-glucarato de cálcio** (DGC) é um suplemento importante, especialmente nos tempos modernos.

Este suplemento também traz diversos benefícios. Pode combater o câncer, diminuir o colesterol LDL (as moléculas menores e perigosas), auxiliar na digestão das proteínas, prevenir a formação de amônia em excesso, remover as toxinas e o estrogênio excessivos, além de ajudar o corpo a eliminar resíduos de bisfenol (plástico).

O estrogênio em excesso é um problema geral, mas representa uma complicação ainda maior às pessoas obesas (ou ex-obesas).

Para compreender como o DGC funciona, você precisa aprender um pouco de bioquímica.





COMO O CORPO **SE LIVRA DAS TOXINAS**

Uma das maneiras para que o corpo se livre das toxinas é através de um processo chamado de conjugação. Durante a conjugação, as toxinas são envolvidas em compostos solúveis em água chamados de glicuronídeos. Os glicuronídeos devem passar do fígado à bile, e então ao intestino, onde são excretados. No entanto, altos níveis de uma enzima chamada beta-glicuronídeo podem inibir este processo. Esta enzima separa as toxinas de sua ligação conjugada e permite que elas sejam reabsorvidas. Isto faz com que as toxinas se mantenham circulando no corpo, deixando você obeso, cansado e fraco.

O d-glucarato de cálcio evita que o beta-glicuronídeo interfira neste processo.

Ele mantém as toxinas ligadas dentro de um glicuronídeo, que é então removido do corpo.

As toxinas são mais prejudiciais em sua forma livre, razão pela qual queremos que elas sejam conjugadas e removidas do corpo. O d-glucarato de cálcio inibe a beta-glicuronidase, permitindo que as toxinas sejam removidas.



MAIS SOBRE O **GLUCARATO**

O DGC é uma substância natural produzida por todos os mamíferos, incluindo os humanos. Pequenas quantidades são também encontradas nas frutas e nos vegetais. Os seres humanos, no passado, conseguiam obter d-glucarato de cálcio suficiente a partir de sua própria produção, uma vez que ingeriam quantidades relativamente baixas de toxinas e viviam num ambiente mais limpo. À medida que a exposição à toxinas aumentou, os humanos passaram a precisar de mais d-glucarato de cálcio para excretar toxinas extras.

Não existe uma deficiência "técnica" de d-glucarato de cálcio porque ele não é essencial. No entanto, os humanos produzem-no em pequenas quantidades, então é fácil desenvolver baixos níveis. Baixos níveis de DGC estão relacionados a níveis mais elevados de beta-glicuronidase. A beta-glicuronidase elevada é um fator de risco para o câncer, especialmente os relacionados a hormônios como o câncer de mama, de próstata e de cólon.

Logo, existem bons motivos para utilizar o Glucarato diariamente:

1. PREVENÇÃO DO CÂNCER

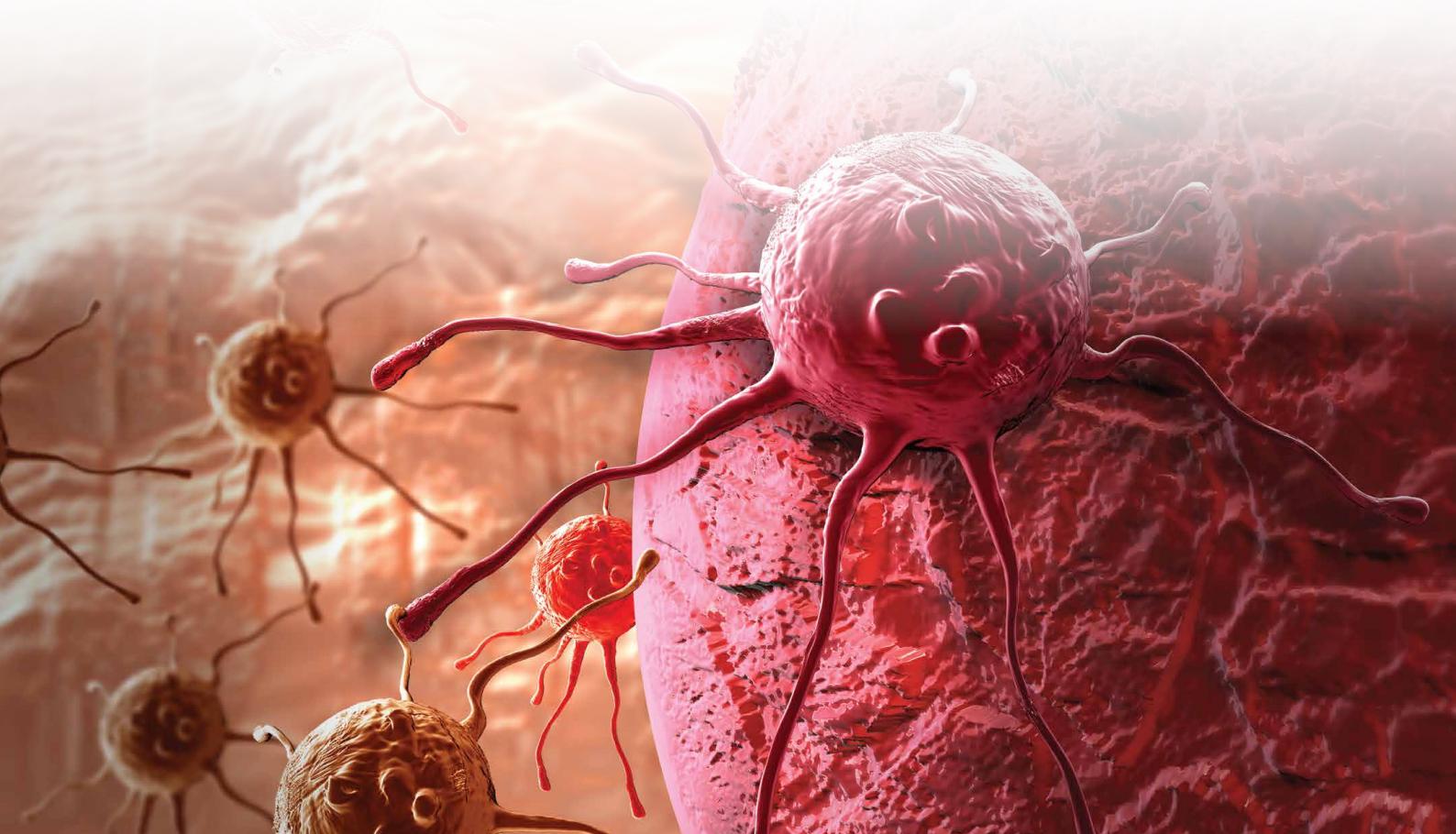
As toxinas causam mutações no DNA, o que leva ao câncer. Juntamente com os retinoides, o DGC reduz o câncer de mama em ratos em 70%.

O d-glucarato de cálcio remove os carcinógenos e outros agentes promotores do câncer. In vivo, o DGC "...aumenta a desintoxicação dos carcinógenos e promotores/criadores de tumor ao inibir a beta-glicuronidase e prevenir a hidrólise de seus glicuronídeos".

Nessa pesquisa, o d-glucarato de cálcio aumentou a liberação de toxinas e eliminou compostos que promovem o câncer. Em ratos com câncer de cólon, o DGC causou uma queda de 60% na incidência do tumor e ainda reduziu o número de vezes que as células cancerosas se multiplicaram. Outro estudo com ratos mostrou que o d-glucarato de cálcio diminuiu a formação de câncer de pele em 30%.

Acredita-se que uma das razões pelas quais os fumantes desenvolvem câncer de pulmão são os baixos níveis de ácido d-glicárico. Os fumantes possuem 39% menos de ácido d-glicárico do que as pessoas saudáveis.

Portanto, o DGC não assegura a prevenção do câncer, mas ajuda a evitá-lo.



2. DESINTOXICAÇÃO DO FÍGADO

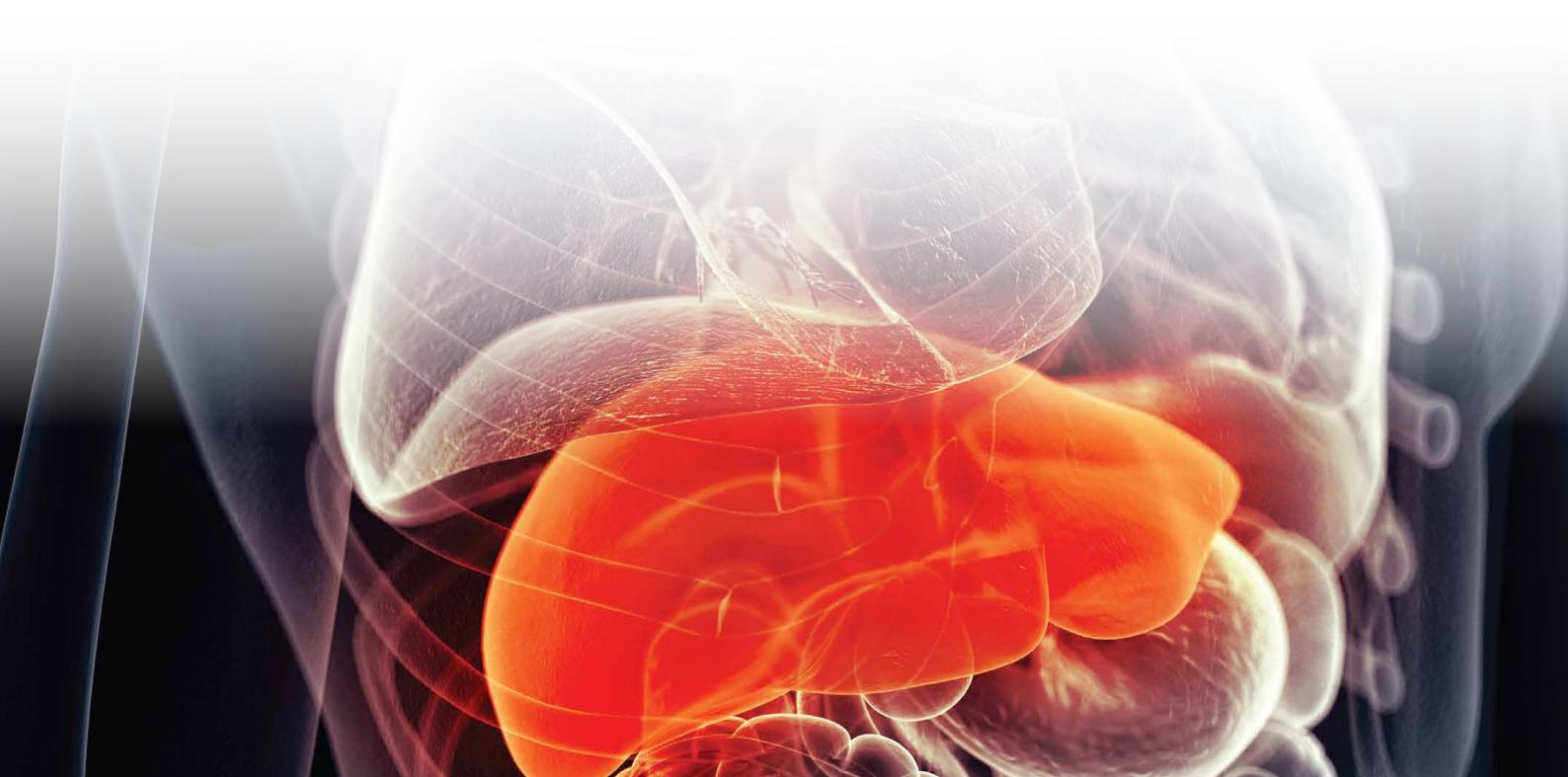
Quando o d-glucarato de cálcio é tomado oralmente, é metabolizado em ácido glicárico. Esta é a forma ativa do d-glucarato de cálcio e a que é produzida naturalmente pelo corpo. O ácido glicárico não está disponível como um suplemento em si, razão pela qual você tem que comprar o d-glucarato de cálcio. Outro benefício do DGC sobre o ácido glicárico é um período de desintoxicação mais longo e efetivo. O DGC desintoxica o fígado em cinco horas, ao invés de fazê-lo em uma hora.

A remoção de toxinas do fígado aumenta a função hepática e promove um metabolismo saudável. Também permite que seu fígado remova outras toxinas que, caso contrário, causariam problemas.

LIDANDO COM TEORES ELEVADOS DE PROTEÍNA

Os humanos estão preparados para ingerir grandes quantidades de proteína e gordura. O fígado e os rins processam de maneira eficiente as proteínas e são capazes de remover subprodutos prejudiciais como a amônia. No entanto, os humanos não conseguem lidar com tantas toxinas.

O corpo humano está envolvido no combate aos xenoestrógenos, poluentes do ar, infecções crônicas e micotoxinas. Isso faz com que reste pouca energia para lidar com os metabólitos das proteínas. Nossa mundo moderno é tão poluído, que os humanos nem sempre têm os meios necessários para combater os subprodutos naturais de um metabolismo saudável. Se você estiver consumindo uma dieta com alto teor de proteínas (25 a 35%), deveria considerar a suplementação com d-glucarato de cálcio.



3. REMOÇÃO DO ESTROGÊNIO EM EXCESSO

Altos níveis de beta-glicuronídeo aumentam o número dos receptores de estrogênio. Isto significa que o estrogênio que teria sido excretado, pode agora se ligar a mais receptores. Isso pode causar crescimento tissular aumentado, câncer e até ginecomastia.

A dominância estrogênica é uma das causas principais de infertilidade, câncer e outros problemas de saúde femininos. Um dos tratamentos mais comuns para níveis elevados de estrogênio é uma droga chamada de tamoxifeno. O tamoxifeno tem numerosos efeitos colaterais, incluindo infarto, coágulos, câncer de útero e catarata.

Nova pesquisa tem mostrado que o DGC poderia ser tão eficaz quanto o tamoxifeno no tratamento da dominância estrogênica. O DGC permite que o estrogênio em excesso seja eliminado do corpo. Uma revisão de 2003 afirmou que o d-glucarato poderia ser tão eficaz na prevenção do câncer quanto o tamoxifeno.

Em um estudo, o d-glucarato de cálcio foi capaz de reduzir o número de receptores de estrogênio em 48%. Também foi mostrado que reduz os níveis de estrogênio no soro em 23%.

Altos níveis de estrogênio também representam um problema para os homens. Seja você homem ou mulher, o d-glucarato de cálcio irá ajudá-lo (a) a manter um equilíbrio hormonal adequado.



4 - DIMINUIÇÃO DO COLESTEROL - LDL

Em ratos, o DGC diminui o colesterol total em 12-15%, e o colesterol LDL em 30-35%. Em humanos, o DGC reduz o colesterol em 12%, e o colesterol LDL em 28%. Também pode diminuir os triglicérides em até 43%. O DGC não brinca arbitrariamente com os números do colesterol como as estatinas. Ele diminui o estresse sobre o fígado, diminuindo sua necessidade de colesterol, especialmente o LDL.

DOSAGEM E EFEITOS COLATERAIS

Uma dose normal de DCG para desintoxicação é de 500 a 1.000mg. Pessoas com câncer ou com níveis elevados de estrogênio podem se beneficiar de um tratamento com cerca de 3.000 a 4.500mg por dia, não importando o horário em que é administrado.

O DGC pode interagir com álcool e com algumas drogas que agem no fígado, como as estatinas. A WebMD tem a lista completa das possíveis interações, neste caso.

Ao tomar esse suplemento, você pode diminuir o risco de ter câncer, pode remover toxinas, garantir uma função saudável do fígado e abaixar seu colesterol total e o LDL.

RECOMENDAÇÃO: Ativo Puravida Plastic Removal





CURCUMINA

A Curcumina é um dos mais pesquisados compostos bioativos da natureza. Seus benefícios medicinais, preventivos e funcionais são foco de mais de 300 estudos, que comprovam suas qualidades. A Curcumina é o polifenol alaranjado encontrado na cúrcuma (ou açafrão da terra), raiz utilizada como tempero e erva medicinal, há milênios, no Oriente.

Hoje é enaltecida também pela ciência ocidental, após ter sido extensivamente avaliada por suas propriedades únicas.

Para se extrair 3g de Curcumina são necessárias 100 g da raiz da cúrcuma, razão pela qual se prefere o extrato para obtenção concentrada de seus benefícios. Seus efeitos terapêuticos comprovados aparecem apenas em quantidades que seriam quase inatingíveis, utilizando-se a cúrcuma em sua forma natural, como tempero ou chá.

Ou seja: o que você pode obter em 1 única cápsula seria obtido através de 3 colheres de chá rasas de cúrcuma em pó, algo que deixa todo o alimento 100% amarelo e com gosto forte. Por isto, a suplementação é quase mandatária no caso da curcumina.

A inflamação sistêmica, de acordo com um grande número de médicos e pesquisadores de saúde, representa a origem da maioria das doenças crônicas modernas, como: Alzheimer, câncer, doenças cardíacas e condições degenerativas. A curcumina demonstrou grande eficácia no tratamento de todas elas.





A curcumina é um antioxidante poderosíssimo que, além de neutralizar radicais livres, tem a capacidade de ativar as enzimas antioxidantes do próprio organismo. Especialmente benéfica para a saúde cerebral, aumenta o fluxo de sangue para o cérebro, aumentando o fator neurotrófico, diretamente responsável pela integridade das capacidades cerebrais.

Doenças como Alzheimer e depressão estão diretamente relacionadas à diminuição desta substância. Portanto, a curcumina pode aliviar, retardar o aparecimento e até mesmo tratar e reverter quadros de doenças ligadas à função cerebral.

A curcumina é um dos raros compostos naturais que tem comprovação científica de diversos estudos com resultados similares, e até mesmo melhores, do que os compostos farmacêuticos, como, por exemplo, casos de artrite reumatoide.

A curcumina auxilia na redução de muco do sistema, conforme apontado pela medicina ayurveda por milênios. Na Índia, a cúrcuma reina soberana como uma das principais ervas medicinais.

Em resumo, a curcumina é um excelente suplemento para o bem-estar e melhora da saúde em geral, um tônico cerebral, valioso preventivo para problemas relacionados à idade, além de um poderoso aliado no tratamento de doenças diversas.

RECOMENDAÇÃO: Ativo Puravida Cúrcuma +



RESVERATROL

O vinho, especialmente o tinto, é reverenciado como uma substância saudável, que previne doenças e promove a longevidade. Médicos diversos recomendam tomar uma ou duas taças por dia em função destes benefícios, em especial para a saúde do cérebro e do coração.

O vinho é hoje prescrito especialmente para pessoas de meia idade ou idosos e, de fato, quando produzido com qualidade e sem aditivos (como os sulfitos, por exemplo), pode ser uma bebida saudável para se desfrutar com moderação.

O que nem todos sabem é que o vinho, em si, não tem nada de especial, ao contrário, forma aldeídos no fígado pela metabolização do álcool, algo contraproducente no cultivo da Saúde.

Estes famosos benefícios do vinho são, na verdade, originários de uma substância natural denominada resveratrol, que existe na casca da uva, do mirtilo, do açaí e em diversas outras plantas pigmentadas.

Um detalhe crucial é que o resveratrol é desenvolvido na casca da uva, como parte de seu sistema imune para combater fungos.

Ocorre que se a uva recebe aplicação de fungicidas, ela não desenvolve essa substância e, consequentemente, os vinhos e mesmo o suco, provenientes da uva cultivada com agrotóxicos, contém apenas traços desta benéfica substância natural. Portanto, **vinhos ou suco de uva, que não são provenientes de cultivos orgânicos, não possuem quantidades significativas de resveratrol.**





Na realidade, os benefícios do resveratrol se revelam apenas quando ingerimos quantidades suficientes deste composto.

Em uma taça de vinho, encontramos aproximadamente 3 mg de resveratrol, mas a quantidade necessária para o pico dos benefícios é a partir de 100 mg/dia. Assim sendo, você precisaria beber mais de 30 taças de vinho orgânico por dia para alcançar aquilo que as pesquisas sugerem como o ideal. É claro que isto seria inviável e nada saudável.

Por isso, tanto o resveratrol como a curcumina, são ideais na forma de suplementos. Uma dosagem muito boa é de 100 mg. Assim, em apenas uma cápsula você tem os benefícios de 33 taças de vinho, porém sem álcool.

Muito pesquisado, o resveratrol tem cerca de 600 estudos (alguns listados abaixo), que demonstram efeitos benéficos e melhorias em mais de 300 doenças. Os resultados apontam que o resveratrol reduz inflamações, diminui o risco de doenças cardiovasculares e de câncer.

Em termos gerais é reconhecido como antimicrobiano, antioxidante, anti-inflamatório, cardioprotetor e neuroprotetor, colocando-o entre os melhores suplementos antienvelhecimento já pesquisados.

Seus efeitos propiciadores de longevidade são comparáveis à prática de exercícios físicos e à restrição calórica, dois elementos cientificamente reconhecidos como geradores de saúde e longevidade. Alguns pesquisadores chegam a dizer que a ingestão diária de resveratrol, na forma de suplemento, é tão benéfica para à Saúde quanto a prática regular de jejum intermitente. Na dúvida, por que, não ambos?

RECOMENDAÇÃO: Ativo Puravida Puro Resveratrol



L-TEANINA

L-teanina é o componente principal do chá verde ou chá preto. Sozinha, ela promove relaxamento, alerta e excitação.

Também funciona em sinergia com a cafeína. Juntas otimizam o tempo de reação, melhoram a memória e a resistência mental.

Você pode receber sua dose de l-teanina através de uma cápsula, ou bebendo uma ou duas xícaras de chá verde. Caso prefira o chá, opte por chá cultivado na sombra, como acontece com o Matchá, pois este processo garante níveis muito maiores de l-teanina.

A dose diária ideal é de 100 a 400 mg. Você pode tomá-la junto com seu café matinal, ou a noite, para meditar antes de dormir.

RECOMENDAÇÃO: Ativo Puravida Laser Focus





BHRAMI (BACOPA MONNIERI)

Bhrami é uma planta aquática nativa da Índia com propriedades valorizadas há milênios pela Ayurveda. Os sábios da antiguidade afirmavam que Bhrami, auxilia na união entre os dois hemisférios do cérebro, otimizando, assim, a meditação.

Bhrami é um adaptogênico, que auxilia o organismo a lidar com o estresse. Melhora a memória em adultos saudáveis, aumenta a capacidade de prestar atenção e melhora o humor em pessoas com idade mais avançada.

Os cientistas ainda não compreendem totalmente como o Bhrami funciona, mas eles sabem que leva tempo para seus efeitos se instalarem.

Participantes de um estudo não sentiram efeitos de aumento de memória até completar 4 semanas de uso diário. Assim, se você decidir experimentar o Bhrami, teste ao menos 1 mês inteiro, sem parar.

Uma boa dose é de 750 mg, ou de 150 mg quando dentro de uma fórmula com elementos que potencializem o seu efeito (como a do Optimal Brain).

RECOMENDAÇÃO: Ativo Puravida Optimal Brain





GABA

GABA (*gamma-Aminobutyric acid*) é a mais potente neuroamina inibidora do sistema nervoso dos mamíferos e tem como papel principal a função de reduzir a excitação neuronal.

Nos estágios de desenvolvimento que precedem a formação de contatos sinápticos, a GABA é sintetizada pelos neurônios. A partir daí ela regula a proliferação de células neurais, a migração e o alongamento de neurites, a formação de sinapses e ainda é fundamental para regular o tônus muscular.

GABA é o que seu cérebro usa para se desligar. É o que chamamos de "calmante bioidêntico" - substância natural produzida dentro do cérebro, que funciona como nenhuma outra para esta finalidade e que, por ser bioidêntica, não possui os inconvenientes dos calmantes sintéticos.

Se sua rotina é altamente estressante, aumentar os níveis de GABA em seu sistema pode fazer uma diferença impressionante em sua qualidade de vida. Para emergências de estresse, 500 mg de Gaba, no meio da manhã, pode ser extremamente eficaz. Na maioria dos casos, tomar uma hora antes de dormir é a melhor escolha.

Ainda mais eficiente que a GABA é seu precursor, ou aquilo que estimula o próprio corpo a fabricar mais quantidade da própria GABA, um composto natural chamado **Phenibut**.

Phenibut é a pré-GABA, que cruza a barreira hematoencefálica (que protege o cérebro de substâncias diversas do sangue) de forma muito mais eficiente.





Os efeitos do Phenibut estão relacionados com o aumento da força de vontade, atenção e concentração, além de melhora no acesso a memória.

É um forte ansiolítico (elimina a ansiedade). É usado para tratar ataques de pânico, gagueira, doença de Parkinson, neuroses, distúrbios vestibulares (equilíbrio), epilepsia, hiperatividade, insônia e transtorno de estresse pós-traumático.

O Phenibut tem efeitos de melhora do humor por possuir propriedades antidepressivas e pode reduzir a irritabilidade e a fadiga. Ele ainda é neuroprotetor, aumentando o potencial energético das células. Sem contar que seus efeitos podem facilmente perdurar por todo o dia, após a noite em que foi administrado.

Pode, inclusive, aumentar a secreção de hormônio do crescimento em repouso e pós-exercício. Em um estudo de homens que praticavam treinamento com pesos, a suplementação de GABA aumentou a concentração de hormônio do crescimento em repouso 375%. Já a concentração de hormônio de crescimento pós-exercício aumentou em 175%.

A dosagem individual não deve ultrapassar 1g por dia. A sugestão é iniciar com 250 mg/dia e e verificar qual dosagem entre 250 mg e 1000 mg seria suficiente para você.

Ideal quando conjugado com Magnésio L-treonato e ingerindo uma hora antes de dormir. Este é um extraordinário recurso para uma excelente noite de sono e para um maravilhoso dia seguinte! Nada mau, certo? converse com seu médico e verifique se esta ferramenta pode ser boa para sua individualidade.

RECOMENDAÇÃO: Ativo Puravida Perfect Night

Para atender à demanda por suplementos de qualidade, fizemos uma parceria especial com a farmácia Oficial e criamos a linha de Ativos, somente com matérias-primas selecionadas pela Puravida.

Faça seu pedido na página
<https://ativos.flaviopassos.com>





www.flaviopassos.com

Flávio Passos puravida 