

# SUPLEMENTOS ESSENCIAIS

## 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.

---



# GUIA DE SUPLEMENTOS

O uso de suplementos é prático e assertivo para nutrir o corpo com dosagens de microelementos que permitem que a saúde se manifeste com excelência.

Ainda que, quando bem utilizados, sempre funcionem como um auxílio, não devem ser usados para compensar um estilo de vida precário, uma dieta pobre, níveis elevados de estresse e falta de atividade física, mas sim como complementos para um estilo de vida natural e equilibrado.

Qualidade e quantidade fazem toda a diferença. Os suplementos errados podem até lhe prejudicar, mas os certos podem contribuir para uma notável evolução de sua saúde, mesmo que você já se alimente muito bem.

Neste pequeno e resumido guia, você entenderá sobre os problemas dos suplementos genéricos (como os multivitamínicos de farmácia), aprenderá como escolher os suplementos corretos e ainda terá acesso a uma lista deles.





## DESCARTE SEU MULTIVITAMÍNICO

Uma vez que metade da população norte-americana toma multivitamínicos, muitas pessoas podem pensar que eles são a primeira linha de defesa contra a má nutrição e as doenças. Longe disto.

Há duas razões principais para escolher suplementos específicos e não os multivitamínicos.

### 1. DESEQUILÍBRIO DE NUTRIENTES

A maioria dos multivitamínicos tem alguns nutrientes em demasia, como a vitamina A ou a B6, e outros, em muito pouca quantidade, como o magnésio. Os resultados são a superdosagem e a subdosagem ao mesmo tempo.

A fim de obter quantidade suficiente de algumas vitaminas e minerais, você teria que tomar muito mais do que deveria de outros suplementos. É uma prática comum usar quantidades muito pequenas de nutrientes caros, auxiliando os fabricantes que apresentam os nomes desses nutrientes nos rótulos.

Os consumidores leigos não percebem que há quantidades insignificantes de outros nutrientes, uma vez que eles apenas querem tomar um comprimido, de qualquer maneira.

Não há como inserir um "amplo espectro" de nutrientes, pelo menos uma dosagem relevante deles, em um único comprimido.

## 2. BAIXA QUALIDADE

Os nutrientes vêm em diferentes formas e se comportam de maneiras diferentes dentro do seu corpo. O metilfolato, por exemplo, é uma vitamina B essencial, mas o ácido fólico, uma variação da mesma B9 encontrada nos multivitamínicos genéricos, aumenta seu risco de câncer, além de outros problemas.

Na verdade, muitas das pesquisas mostram um maior risco de mortalidade com o uso de multivitamínicos de farmácia. Muitos multivitamínicos são feitos com ingredientes baratos e pouco úteis para o corpo. Mesmo que tenham a quantidade correta de um determinado nutriente no rótulo, devido à qualidade das vitaminas (sintéticas, não bioidênticas, não metiladas, não lipossomais) ou à má associação entre elas, as chances desta nutrição chegar até as suas células são muito baixas.

No fim das contas, você recebe por aquilo que paga nos suplementos. Pode se enganar e comprar o multivitamínico genérico na drogaria da esquina, ou pode gastar um pouco mais e, de fato, fazer algo para melhorar a sua saúde de forma significativa.

Suplementos não são remédios e, portanto, dispensam receita. É difícil você causar danos no seu organismo usando as dosagens recomendadas de suplementos de alto nível. De qualquer maneira, é aconselhável que você busque uma orientação individualizada para poder utilizá-los.

A seguir, sugestões e referências básicas de uso consciente desta ferramenta de otimização de saúde.





## **ANTES DE TRATARMOS DOS SUPLEMENTOS, ALGUNS CRITÉRIOS GERAIS:**

1. Obtenha a maior parte de seus nutrientes através dos alimentos. Nenhuma suplementação existe com o propósito de compensar uma dieta industrializada, pobre ou baseada em fast-foods, mas sim de otimizar um plano de alimentação que seja, pelo menos, razoável.
2. Não economize na qualidade. Busque os suplementos na forma certa, com o máximo de desempenho.
3. Na dúvida, não tome. Estude ou busque orientação para criar o melhor plano de suplementação para a sua individualidade.
4. Reconheça que alguns suplementos têm o poder de ajudar o seu desempenho – e sua saúde – mais do que os alimentos. São instrumentos incríveis quando utilizados com inteligência.



## OBTENHA A MAIOR PARTE DOS SEUS NUTRIENTES **ATRAVÉS DOS ALIMENTOS**

Alimentos integrais se comportam de maneira diferente dos processados. Os nutrientes de um florete de brócolis são mais biodisponíveis do que os nutrientes equivalentes obtidos a partir de um comprimido.

Os antioxidantes dos alimentos (ou de superalimentos concentrados) são altamente benéficos, mas tomar megadoses de alguns antioxidantes sintéticos pode aumentar seu risco de morte.

Os alimentos e seus nutrientes trabalham conjuntamente num processo conhecido como sinergia alimentar. Em suma, isso significa que o conjunto do alimento é mais potente do que a soma de suas partes. A boa notícia é que as sugestões nutricionais do Coma Fora da Caixa conduzem você a praticar uma dieta repleta de nutrientes, em sua forma mais excelente.



## CONSUMA SUPLEMENTOS EM SUA FORMA DE **MAIS ALTO DESEMPENHO**

As formas artificiais ou sintéticas dos nutrientes não são tão eficazes quanto o alimento real. Quando você suplementa, deveria ainda tentar obter estes nutrientes de fontes alimentícias - ou seja, nutrientes extraídos dos alimentos.

A vitamina C isolada (que é sintetizada a partir do milho) é pouco eficiente ao apresentar benefícios para a saúde, sobretudo por não ter os importantes cofatores (como os bioflavonóides e a rutina) que facilitam a assimilação e o uso pelo organismo.

Curiosamente (ou não), estes cofatores estão presentes em TODOS os alimentos naturalmente ricos em Vitamina C - limão, acerola, couve, manga, camu camu. Assim, para quem busca um bom suplemento de Vitamina C (todos deveriam, de acordo com as análises mais recentes), a sugestão é encontrar um extrato de vitamina C alimentar, integral.





A Camu Camu e Acerola Premium da Puravida são produtos desenvolvidos para esta finalidade - facilitar o aporte da forma correta e integral deste fundamental nutriente, essencial para a saúde das artérias, da pele e da imunidade.

Por este mesmo motivo, a Puravida prioriza os superfoods e só trabalha com extratos de nutrientes (Vitamina D, por exemplo) quando são extraídos de fontes naturais. A Vitamina D3 dos Ativos Puravida é extraída de líquens.

Grave isto: os nutrientes devem ser consumidos em sua forma mais natural possível. Quando na forma de suplementos, devem ser originários de fontes naturais - e não sintetizados a partir de petroquímicos

## **QUANDO EM DÚVIDA, FIQUE SEM**

Se você não tem certeza que seus suplementos são naturais e de primeira linha, é melhor não tomar.

Recomendo que você busque uma orientação profissional para analisar seus exames e encontrar as peças nutricionais que faltam para montar o seu quebra-cabeça fisiológico.

Sempre esteja atento a como você se sente ao suplementar-se com algo novo. Observe os sinais de seu corpo, ele está sempre dizendo o que o ajuda e o que o atrapalha.



# QUAIS SUPLEMENTOS?

Conforme expliquei em aula, meus estudos sobre as possibilidades da suplementação me transformaram num apreciador, colecionador e usuário de suplementos diversos. Ao longo dos anos aprendi a usar os suplementos certos para otimizar meu desempenho físico e mental, potencializar a imunidade e outros aspectos da saúde.

É fato que as necessidades individuais são sempre diferenciadas. Por isso, este não é "o guia completo da suplementação", porque nem pode haver um. Esta lista possui apenas os suplementos básicos que a maioria das pessoas deveria tomar.

## PARA CADA NUTRIENTE, VOCÊ TERÁ:

- A dosagem recomendada
- A forma correta que deveria ser tomado
- O melhor horário
- Onde obtê-lo

## DEZ NUTRIENTES QUE (QUASE) TODOS DEVERIAM SUPLEMENTAR:

1. Vitamina D
2. Magnésio
3. Vitamina K2
4. Vitamina C
5. Iodo
6. Ômega 3
7. Vitamina A (ou seus precursores)
8. Selênio
9. Cobre
10. Metilfolato com B12 (metilcobalamina)





## VITAMINA D

A vitamina D não é apenas o suplemento mais importante – é possivelmente um dos maiores otimizadores da saúde. A vitamina D age sobre mais 2.000 genes diferentes e serve como um substrato para os hormônios sexuais, como a testosterona, o hormônio do crescimento e o estrogênio.

Ela modera a função imune e a inflamação. Auxilia no metabolismo do cálcio e na formação óssea. Não é nenhuma coincidência que seja uma das poucas vitaminas que os próprios seres humanos podem fabricar dentro de si, a partir da interação de substâncias da pele com o sol. Sem ela, estaríamos mortos. É verdade que você pode obter quantidade adequada de vitamina D a partir da exposição ao sol, mas para os habitantes de regiões não-equatorianas e aqueles que não andam por aí nus, isso não é o suficiente. Se você estiver obtendo quantidade adequada de vitamina A e vitamina K2, é quase impossível ter uma superdosagem de vitamina D.

Por outro lado, se você estiver tomando grandes doses de vitamina D e estiver deficiente de magnésio, parte dela não será aproveitada. Por isso, na formulação do essential morning, todos esses elementos estão presentes, em doses eficazes.

**DOSE:** Entre 5.000 e 10.000 UIS diários (outra referência utilizada é a de 1000 ui para cada 11 kg de peso corpóreo).

**FORMA:** D3 Melhor horário: pela manhã (pois interfere com a produção de melatonina), mas sempre em conjunto com algum alimento oleoso (manteiga, por exemplo), pois a vitamina D é lipossolúvel.

**ONDE OBTER:** extrato de lã de ovelhas ou de líquens.

**RECOMENDAÇÃO:** Ativo Puravida Essential Morning.





## MAGNÉSIO

Este é quase tão importante quanto a vitamina D (e necessário para a plena atuação desta), ainda que seja subestimado. O magnésio participa de mais de 300 processos enzimáticos, incluindo todos aqueles envolvidos na produção de ATP.

Ele é também vital para a transcrição adequada do DNA e do RNA. A deficiência de magnésio é um problema grave. Os sintomas incluem arritmias cardíacas, taquicardia, dores de cabeça, cãibras musculares, náusea, síndrome metabólica, enxaquecas e quase tudo o que você não pretende ter. Eles também estão associados com doenças cardiovasculares, diabetes, asma, distúrbios de ansiedade e TPM.

Quase todos os brasileiros apresentam deficiência de magnésio, tanto que nem atendem à IDR, que já é baixa. Devido ao esgotamento do solo e às más práticas agrícolas, é quase impossível obter magnésio suficiente a partir do que se come. Por isso, todos deveriam, sem dúvida, suplementar com magnésio. Na verdade, deveria fazer parte da cesta básica!

**DOSE: 600-800mg/dia.**

**FORMAS:** citrato, malato, bisciglinato, orotato ou cloreto. Para o sistema nervoso, treonato.

**MELHOR HORÁRIO:** antes de dormir; ou parte pela manhã, junto à vitamina D, e parte antes de dormir.

**ONDE OBTER:** Extrato de água do mar ou de determinadas minas de minerais.

**RECOMENDAÇÃO:** Ativos Puravida Essential Morning, Sleep Master e Optimal Brain.





## VITAMINA K2

A vitamina K2 é solúvel em gordura e está envolvida no metabolismo e na assimilação do cálcio. O cálcio em excesso é depositado nas artérias, levando à calcificação e à função vascular diminuída. A Vitamina K2 impede este depósito, conduzindo o cálcio aos lugares corretos. Esta é a razão pela qual ela previne a aterosclerose, os ataques cardíacos e fortalece os ossos.

A vitamina K1 é o tipo de vitamina K encontrada nos vegetais folhosos, e a vitamina K2 é o tipo encontrado nos produtos oriundos de animais criados soltos, que se alimentam de pasto. Humanos não convertem a vitamina K1 em K2 de modo eficiente. Os animais ruminantes, como as vacas, cabras e ovelhas, convertem a vitamina K1 em K2 em seus estômagos. Esta é a outra razão pela qual você deveria se alimentar de produtos de animais criados soltos, uma vez que eles só podem obter a vitamina K1 a partir do capim, e não de grãos.

Há dois subgrupos de vitamina K2: MK-4 e MK-7. A MK-7 é importante e difícil de obter na alimentação. Você deve consumir pelo menos 2.000mcg por dia de K2 (uma boa parte da MK-4 você encontra abundantemente na manteiga ou no ghee produzidas a partir de leite de vacas que comem capim), sendo que, pelo menos 200mcg, deveriam ser na forma de MK-7. Esta segunda (MK-7) vale a pena suplementar. Lembrando que se você suplementa vitamina D, é interessante aumentar esta dosagem.

**DOSE: 2.000mcg/dia (100mcg ou mais, na forma de MK-7).**

**FORMAS: MK-4 e MK-7 Melhor Horário:** é melhor tomá-la junto com a vitamina D (as duas se associam), no período da manhã.

**ONDE OBTER:** Laticínios ou carnes de animais criados soltos.

**RECOMENDAÇÃO:** Ativo Puravida Essential Morning.





## VITAMINA C

Este é o suplemento mais seguro e eficiente que você pode tomar. A vitamina C é necessária para a formação do colágeno e do tecido conjuntivo. É usada para fabricar a glutatona, o antioxidante mais poderoso do corpo. A vitamina C pode aprimorar a função imune e ajudar a acabar com os danos dos radicais livres.

Estudos mostraram que é possível ingerir até 120 gramas de vitamina C por dia, sem efeitos colaterais (no máximo, fezes moles). Muitas frutas e vegetais são ricos em vitamina C. Entretanto, a Vitamina C é a mais volátil dentre todas, e começa a se perder no instante que a planta é colhida. Num mundo mais natural, estariamos colhendo e comendo os alimentos, sem dias ou semanas de armazenamento. Mais: o cozimento elimina quase toda a vitamina C de um alimento.

É difícil obter vitamina C suficiente para os níveis desejados para atingir a excelência apenas a partir da alimentação, razão pela qual 30% da população é altamente deficiente, e ainda há um percentual maior que sofre de sintomas ocultos relacionados à falta de Vitamina C.

A suplementação com pelo menos 500mg por dia é ideal, sempre na forma integral (como a Camu Camu ou a Acerola verde liofilizada). A sugestão é ingerir bem mais se você estiver sofrendo com infecções crônicas ou se recuperando de uma lesão... ou se apenas deseja otimizar sua imunidade.

Um fato interessante é que a forma molecular da vitamina C é similar à da glicose, elas competem no processo de absorção celular, ou seja, quanto mais açúcar e carboidratos você ingere menos vitamina C o seu corpo absorve.

**DOSE: 1-2 gramas/dia.**

**FORMAS: extratos naturais, como de camu camu ou acerola verde.**

**MELHOR HORÁRIO: manhã e noite, mas é melhor não tomar após o treino, uma vez que os antioxidantes isolados podem anular a sensibilidade à insulina obtida com o exercício.**

**ONDE OBTER: Berries e frutas naturais recém colhidas (azedas) e folhas verdes recém colhidas (cruas).**





O iodo é essencial para a função e o metabolismo adequados da tireoide. Este mineral também melhora a função imunológica e previne danos cerebrais, além de otimizar a função cerebral como um todo. Alguns estudos relacionam deficiência de iodo com perda de QI.

Você pode obter um pouco de iodo a partir dos frutos do mar, mas o risco de ficar deficiente deste mineral ainda é alto. A deficiência de iodo é generalizada, então a suplementação é a melhor opção.

O sal iodado não proverá níveis ideais, pois a dosagem de iodo é muito pequena. O limite tóxico para o iodo é também extremamente alto, mas altas doses podem descompensar a tireoide e ativar reações muito intensas. Portanto, a sugestão é ir devagar.

Uma boa dose inicial é 1mg/dia através de algas ou iodeto de potássio.

**DOSE: 1mg/dia.**

**FORMAS:** algas, cápsulas de iodeto de potássio e Lugol.

**MELHOR HORÁRIO:** não importa, mas como é ativador, é sugerido pela manhã.

**RECOMENDAÇÃO:** Ativo Puravida Essential Morning.





## EPA | DHA

O ômega 3 é reconhecido como essencial, pois precisa ser ingerido através da alimentação. Pesquisas relacionam sua importância com a prevenção e tratamento de doenças cardíacas, ajuste na pressão sanguínea, tratamento de artrite reumatóide, esclerose múltipla (para a qual, aliás, não deve faltar Vitamina D) e diversos usos do cérebro e sistema nervoso. Pesquisas também relacionam a ingestão de ômega 3 com prevenção ou tratamento de lupus, diabetes, doenças renais, colite e doença de Crohn. Principalmente por interferir no trato intestinal, mas não só por isto, pois o ômega 3 é também muito importante para a Saúde da pele.

EPA e DHA são os nomes dos dois ômegas 3 de cadeia longa que o organismo humano realmente utiliza para suas funções mais complexas, sendo essenciais para a saúde. Diferentes do ALA (Alpha-Linolênico), encontrado na linhaça e na chia.

O ALA é também útil para a prevenção de desequilíbrios, mas são estes dois, EPA e DHA, os mais importantes. A ciência demonstra que a conversão de ALA em EPA e DHA pelo organismo humano é muito baixo, razão pela qual é importante não considerar o ômega 3 da linhaça, chia e etc. como uma fonte completa de ômega 3.

O EPA e o DHA são encontrados em maior quantidade nos peixes selvagens, ostras e demais frutos do mar. Também na carne dos ruminantes (vacas, ovelhas, etc.) que se alimentam de capim e na gema dos ovos das galinhas que vivem seu estilo de vida natural.

Produtos de origem animal de animais confinados se alimentando de ração geneticamente modificada contém quantidades muito pequenas de ômega 3 e muito maiores de ômega 6 que, em excesso, é um dos principais fatores inflamatórios, assim como o açúcar.



A suplementação mais comum do ômega 3 é na forma do óleo de peixe. Pequenas doses de óleo de peixe de alta qualidade reduzem a inflamação, melhoram a função cerebral e ainda aumentam o crescimento muscular, mas um óleo de baixa qualidade pode causar mais problemas do que soluções. O óleo de peixe é extremamente sensível e se degrada no calor com facilidade, ficando rançoso.

Na verdade, é o caso da maioria das marcas que você pode encontrar na farmácia mais próxima - óleo de peixe contaminado, oxidado e com pouco efeito. Se você não consegue encontrar uma boa marca, então é melhor evitar. Para escolher seus suplementos, diversos aspectos precisam ser levados em consideração.

**PRIMEIRO:** Precisa estar livre de poluentes. Para que isso aconteça, precisa ser extraído de peixes livres de toxinas e de regiões limpas;

**SEGUNDO:** O processo de extração precisa ser feito cuidadosamente. Assim que o peixe é pescado e mantido em refrigeração, até que seja manufaturado em cápsulas, que precisam conter antioxidantes, como a vitamina E e substâncias protetoras que impeçam sua oxidação. O óleo de peixe é poli-insaturado e se oxida facilmente, quando isso ocorre suas propriedades benéficas diminuem consideravelmente e aparecem os efeitos prejudiciais dos radicais livres.

**TERCEIRO:** Seu elemento mais importante, o DHA, deve estar presente em quantidade bem maior do que o EPA e outros.



**QUARTO:** o impacto ambiental. A indústria pesqueira de grande escala é altamente destrutiva, procure suplementos de fabricantes que não participam deste tipo de pesca, mas que atuam de forma consciente e sustentável.

Outro bom suplemento de ômega 3 é o óleo de Krill, que contém também outros elementos interessantes, como a astaxantina.

Há também o DHA e o EPA vegetais, obtidos a partir de microalgas específicas. Estes ainda são bem mais caros e pouco acessíveis, mas a tendência é que isto seja solucionado num futuro próximo.

**DOSE:** 1000mg à 2.500mg/dia.

**FORMAS:** óleo de peixe selvagem (sardinhas, peixes do ártico, etc.), óleo de Krill.

**MELHOR HORÁRIO:** por ser um suplemento lipossolúvel, recomenda-se sempre tomar em conjunto com algum tipo de gordura natural (manteiga, Bulletproof Coffee ou refeição comum).

**ONDE OBTER:** normalmente presente na gordura animal, em dosagens significativamente maiores nos animais selvagens ou criados em seu estilo de vida/dieta natural. Microalgas, Krill e animais marinhos contém quantidades concentradas.

**RECOMENDAÇÃO:** Ômega 3 DHA Puravida.





## VITAMINA A

Ela é essencial se você não estiver consumindo fígado, rins e coração de animais. Pode parecer estranho para a nossa mente civilizada, mas nossos ancestrais (assim como os animais caçadores) sempre valorizaram mais os órgãos de suas caças do que os músculos. Afinal, são mais densamente nutritivos, e ainda contam com nutrientes exclusivos.

Vegetariano? Você PRECISA suplementar com vitamina A. A vitamina A é um importante cofator para diversas reações metabólicas e funções corporais.

Um quarto da população consome em média menos do que a metade da IDR. Algo importante de se ter em mente é que você não pode obter a vitamina A somente das plantas. As plantas não têm vitamina A, mas têm betacaroteno. Assim como acontece com o EPA e o DHA, o betacaroteno é fracamente convertido em vitamina A, motivo pelo qual algumas populações desenvolvem deficiência de vitamina A, apesar de consumir bem mais carotenos do que deveriam. Infelizmente, as cenouras não são o suficiente - muito embora a potência antioxidante dos carotenos não deva jamais ser minimizada.

**DOSE: 10.000-15.000 UI/dia.**

**Formas:** retinol (uma boa fonte de vitamina A é o óleo de fígado de bacalhau, que também contém vitamina D).

**MELHOR HORÁRIO:** junto com as refeições (Vitamina A é lipossolúvel também). Funciona bem em associação com a Vitamina D.

**ONDE OBTER:** órgãos de animais e suplementos.

**RECOMENDAÇÃO:** Ativo Puravida Essential Morning.





## SELÊNIO

O selênio é um mineral com diversos efeitos benéficos sobre o corpo. Ele fortalece a função imune, previne o câncer, as doenças neurodegenerativas e protege contra a disfunção da tireoide.

É possível obter quantidade de selênio suficiente a partir de peixes capturados em meio selvagem e produtos animais de boa origem, além de boas quantidades nas seguintes fontes vegetais: castanhas-do-pará, chia, linhaça, shiitake, alguns feijões e outros alimentos, desde que cultivados em solo que contenha selênio.

As quantidades deste mineral (assim como de todos os outros) variam em amostragens nos alimentos. Alguns lotes de castanha-do-pará possuem alta quantidade, outros nem tanto.

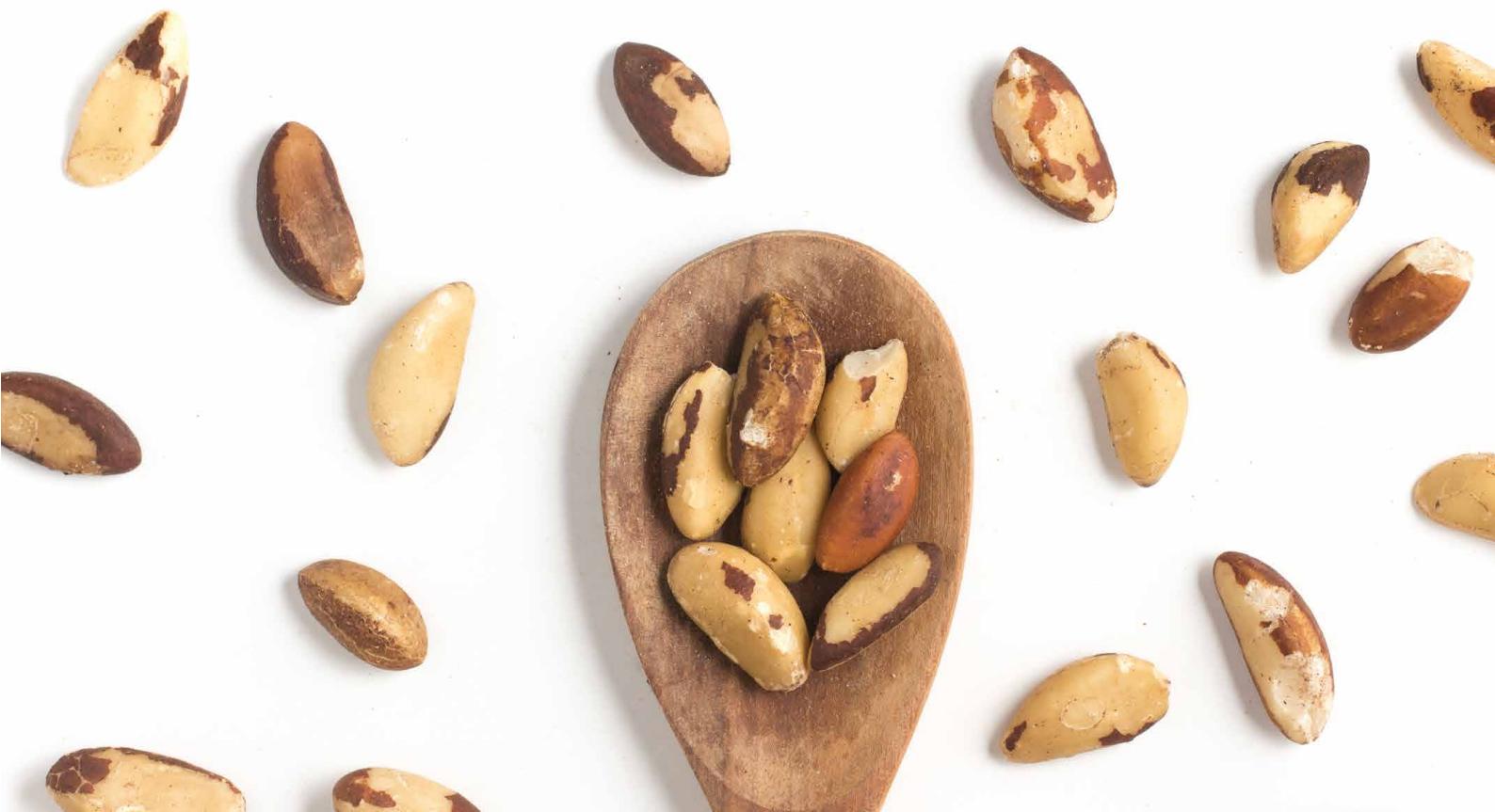
Por este e outros motivos vale considerar uma suplementação com 200mcg por dia. Tenha cuidado, selênio em demasia pode causar consequências negativas à saúde. Tome 200 MICROgramas, não miligramas.

**DOSE:** entre 100 e 200mcg/dia.

**FORMAS:** selênio metil selenocisteína.

**MELHOR HORÁRIO:** não importa.

**RECOMENDAÇÃO:** Ativo Puravida Essential morning.





## COBRE

O cobre é necessário para a função vascular e cardíaca adequadas. A maioria da população norte-americana está terrivelmente deficiente em cobre, consumindo apenas 8 mg por dia. Isto é preocupante, visto que menos de 1 mg por dia é suficiente para causar ataques cardíacos.

A ingestão de cobre caiu no último século devido à agricultura moderna e às práticas alimentares. As frutas, os vegetais e as carnes convencionais modernos têm baixo teor de cobre, contendo 75% menos do que costumavam conter.

Ostras e crustáceos, assim como carnes de órgãos, possuem quantidades maciças de cobre. Vários grãos (como o arroz integral), feijões, nozes, raízes e verduras verde-escuras são boas fontes também, embora menos concentradas.

Uma excelente fonte de cobre é o cacau. Se você não estiver consumindo carne de boi ou de carneiro semanalmente, deveria suplementar com pelo menos 1 mg por dia.

**DOSE:** 1mg/dia.

**FORMAS:** Cápsulas.

**MELHOR HORÁRIO:** Não importa.

**ONDE OBTER:** Extratos minerais naturais.





## B12 E METILFOLATO

A maior parte das pessoas é deficiente em B12, vitamina que é elemento chave para a saúde neurológica.

A B12 pode proteger contra a demência, aumentar a função imune, preservar os nervos e regenerar as células. Abaixa a homocisteína e protege contra aterosclerose. É necessária para manter as reações de metilação que reparam o DNA e previnem o câncer. A B12 é fundamental para a saúde do cérebro.

A deficiência de metilfolato também pode causar sintomas mentais, embora seja mais provável que a B12 represente um problema. O metilfolato e a vitamina B12 são ambos necessários para a função mental e a deficiência de um produz deficiência no outro. Sendo assim, o metilfolato não irá corrigir uma deficiência de B12 no cérebro. Sem contar que quantidades elevadas de metilfolato, sem utilização da vitamina B12 adequada, podem causar problemas neurológicos. Ou seja, se você erroneamente tratar a deficiência de B12 com metilfolato, poderá sofrer de dano cerebral permanente. Por isso que recomendo suplementar com ambos em conjunto.

Outro ponto é que a absorção e o uso pelo aparelho digestivo nem sempre é efetiva, então, a melhor maneira de suplementar é a sublingual, garantindo o aporte dos nutrientes direto para o sangue. Basta pingar algumas gotas debaixo da língua e conservá-las ali por cerca de 30 a 60 segundos e pronto.

**DOSE: 500 mcg de metilcobalamina e 500mcg de metilfolato. Evite as outras formas.**

**FORMAS:** sublingual.

**MELHOR HORÁRIO:** não importa .

**DE ONDE OBTER:** Fermentação microbiológica.

**RECOMENDAÇÃO:** Ativo Puravida Essential B12.



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](http://www.flaviopassos.com)

Flávio Passos      puravida 