



Mulher e a Fase do Climatério



A fase do climatério vai abranger a Pré-Menopausa, ou Perimenopausa, que pode iniciar-se de 8 a 10 anos antes da Menopausa; a Menopausa é caracterizada com o período de um ano sem a mulher menstruar e em uma média acontece por volta dos 51 anos; e a Pós-Menopausa, que para muitas mulheres podem seguir com os sintomas característicos desta fase por até 10 anos após a Menopausa. Esta é uma fase natural do envelhecimento da mulher e marca o final da fase reprodutiva e que apresenta inúmeros sintomas e desconfortos na saúde e bem estar da mulher. Preparar-se para esta fase trará inúmeros benefícios e controle dos sintomas. Bons hábitos de vida, incluindo alimentação adequada e exercícios físicos, junto com avaliação e suplementação adequada irão fornecer ao organismo o desenvolvimento do seu máximo potencial proporcionando melhoria na qualidade de vida e preparando o corpo para um envelhecimento saudável.

PÓS MENOPAUSA

Isoflavonas soja 80 mg

Angélica sinenses (dong quai) 50 mg

Morus alba 200 mg

Magnésio quelato 56 mg

FOGACHOS

Amora extrato seco 500 mg

Magnésio (Quelado) – 50 mg

Feno grego 200 mg

ou

Amora 250mg 2x ao dia

SECURA VAGINAL / LIBIDO

Amora - 250 mg

Red Clover – 250 mg

Damilib – 200 mg

Ubiquinol- 100 mg

MELHORA DE SONO

Valeriana -250 mg

Griffonia – 75 mg

Herbatonin - 70 mg

SUPLEMENTAÇÃO – MULHER NA FASE DO CLIMATÉRIO

ATIVO	DOSAGEM USUAL	RESENHA
Amora extrato seco	250 a 500mg	Contém fitoestrógenos, melhora fogachos e outros sintomas relacionados a baixa de estrogênio.
Angelica sinensis extrato seco	50 a 400mg ao dia	Propriedades antioxidantes e antiinflamatórias e é reguladora hormonal natural, previne fogachos, secura vaginal, sudorese noturna e insônia.
Ansiless	250mg a 500mg	Fitoativo, padronizado em 5% de escutelarina, utilizado para tratamentos ansiolíticos, auxilia em compulsões alimentares.
Ashwagandha	100 a 500mg ao dia	Pode diminuir os calorões, melhora função sexual, reduz estresse e ansiedade.
Biointestil	600mg ate 2x ao dia	Tratamento da disbiose, síndrome intestino irritável, redução de gases, refluxo.
Black Cohosh	40 a 160mg	Contém fitoestrógenos, melhora fogachos e outros sintomas relacionados a baixa de estrogênio.
Cactin	Uso isolado: 2 g Uso associado: 0,5 g a 1 g	Extrato seco obtido do fruto do cacto <i>Opuntia ficus-indica</i> , naturalmente rico nos pigmentos betalainas, como betanina e indicaxantina; Possui uma composição única em vitaminas, minerais, lipídeos, aminoácidos como cisteína e taurina, antioxidantes como glutathione, flavonóides, entre outros compostos fenólicos; Apresenta propriedades diuréticas, eliminando o excesso de líquidos sem o desequilíbrio eletrolítico; Contribui para aumento da expressão gênica de enzimas envolvidas na fase II de detoxificação; Aliado no gerenciamento do peso na redução da gordura corporal; Auxilia na manutenção da saúde óssea, na função renal e redução dos níveis plasmáticos de triacilgliceróis e LDL; Coadjuvante no cuidado da esteatose hepática.
Cálcio	500 a 1500mg (cálcio elementar)	Essencial para saúde óssea
Coenzima q10 Ubiquinol / CavaQ10 / Maxsolve	100 a 300mg ao dia	Fundamental para energia celular e preventivo de inúmeras desordens. Antioxidante.
Complexo B		Cofator de inúmeras enzimas e neurotransmissores.
Corebiome	150 a 300mg	É o butirato, um ácido graxo de cadeia curta, com microencapsulamento patenteado, o que garante a entrega dessa importante molécula aos colonócitos – células intestinais do intestino grosso. As principais funções atribuídas ao Corebiome® são: fortalecimento da barreira intestinal, disponibilidade energética ao colonócito, modulação de GLP-1 e PYY através das células enteroendócrinas e ação anti-inflamatória local e sistêmica.
Creatina	2,5 a 5g ao dia	Melhora produção energética, prevenção de sarcopenia, auxilia na cognição, traz melhora no sono. Diminui marcadores de reabsorção óssea e aumenta a atividade osteoblástica.



Mulher e a Fase do Climatério



Cúrcuma Cureit Curcuvail	300 a 500mg 50 a 150mg 100 a 250mg	Potencial antioxidante, ação anti-inflamatória e analgésica: por ser um polifenol com propriedades anti inflamatórias e capaz de aumentar os antioxidantes produzidos pelo corpo, reduz de forma nítida as inflamações no organismo. Melhora dor muscular em artrites, um dos sintomas na menopausa
Damilib	200mg	Possui duplo mecanismo de ação, que ajuda ativamente na melhora da libido feminina. Contribui para inibição seletiva da MAO-B6, favorecendo assim o aumento dos níveis de dopamina, neurotransmissor envolvido na libido, excitação e orgasmo. Além disso, colabora para a inibição da enzima aromatase, limitando a conversão da testosterona em estradiol, situação que promove um aumento nos níveis de testosterona livre, e assim, a melhora da libido e prazer.
Dimpless	10 a 40mg ao dia	Ação antioxidante e antiinflamatória
Femini Care	100mg	Cepas balanceadas para a saúde da mulher, auxilia em infecções urinárias, candidíase, pós menopausa nos fogachos. Melhora função vascular e síndrome genitourinária na menopausa, saúde óssea, endometriose.
Ferro	10 a 60mg (ferro elementar)	Essencial para funcionamento do organismo. Sua deficiência impata inúmeros processos no nosso corpo: cansaço, prejudica produção hormonal e da tireóide, perda de cabelo, função ovariana deficiente.
Glycoxil	50 a 300 mg se usado em associação/ 300 a 600 mg se usado isolado.	Composto por carcinina, um dipeptídeo natural antiglicante e desglificante, proveniente da ação enzimática endógena sobre a carnosina. Este dipeptídeo apresenta importante efeito antioxidante natural, minimizando o estresse oxidativo e as disfunções metabólicas causadas pelo excesso de açúcares, carboidratos e AGEs no organismo
Griffonia simplicifolia	50mg a 300 mg	Fitoterápico, precursor de serotonina, melhora qualidade sono, estresse e bem estar.
Intense	112,5 Bi/UFC	Blend probiótico, eficaz para tratamento de doenças inflamatórias intestinais, disbiose, recolonização da microbiota intestinal, síndrome do intestino irritável.
Isoflavonas	40 a 80mg	Contém fitoestrógenos, melhora fogachos e outros sintomas relacionados a baixa de estrogênio.
Herbatonin	30 a 100mg ao dia 2 horas antes de dormir	Fitomelatonina
Libifen	300mg	Extrato padronizado de Feno Grego promove a manutenção de níveis normais de testosterona e estrogênio no organismo da mulher. Favorece a modulação hormonal, ajuda a aumentar a libido, excitação, frequência e satisfação sexual, e melhora os níveis de energia e vitalidade.
Maca Peruana	500mg	Maca Peruana é frequentemente associada ao aumento da libido em homens e mulheres. Estudos indicam que ela pode melhorar o desejo sexual, tornando-a uma opção natural para aqueles que buscam melhorar sua vida íntima, mulheres na menopausa podem se beneficiar da Maca Peruana devido à sua capacidade de equilibrar os hormônios e aliviar sintomas como ondas de calor, insônia e mudanças de humor.
Magnésio	50 a 500mg (magnésio elementar)	Participa de inúmeras reações no nosso organismo, cofator importante no controle da temperatura corpórea, auxilia na cognição e síntese de neurotransmissores, importante para controle e prevenção de ansiedade e depressão, previne doenças cardiovasculares, auxilia na regulação da insulina. Magnésio quelato: uso gera e suplementação. Magnésio glicil glutamina: uso mais indicado na prática esportiva e recuperação muscular. Magnésio dimalato: atuação a nível de funções cardíacas. Magnésio tronato: atuação a nível neurológico.
Melatonina		Com atividade antioxidante, este hormônio faz parte da cadeia do sono.
Miodesin	250 a 1000mg ao dia	É um complexo de fitoquímicos de origem natural (<i>Uncaria tomentosa</i> , <i>Endopleura uchi</i> e <i>Haematococcus pluvialis</i>) com potente e eficaz atividade anti-inflamatória através da inibição de NF-κB. Não apresenta efeitos adversos típicos dos anti-inflamatórios. Uma forma natural e eficaz para prevenção e tratamento da inflamação crônica subclínica e de suas ações prejudiciais ao organismo, reduzindo o risco de doenças crônicas degenerativas de origem inflamatória.
Morosil	400 mg a 500 mg	Um extrato seco obtido a partir do suco das Laranjas Vermelhas Moro (<i>Citrus Aurantium Dulcis</i> (<i>Citrus Sinensis</i> (L) Osbeck)). Potente sinergismo entre os componentes antocianinas, flavonoides, ácido ascórbico e ácidos hidroxicinnâmicos na ação antioxidante. Contém a antocianina específica C3G, uma importante aliada na redução de medidas e no gerenciamento do peso. Contribui na inibição da expressão de PPARγ, estimulando a síntese de adiponectina. Auxilia na modificação do metabolismo dos adipócitos. Favorece a redução da gordura abdominal de 25 a 50 %. Contribui para a redução da Esteatose Hepática. Favorece o aumento da sensibilidade à insulina. Auxilia na redução significativa dos níveis de triglicerídeos e colesterol total
Mucosave FG	400 a 1000mg ao dia	Blend de extratos vegetais, promove melhora na acidez gástrica e auxilia na recuperação da barreira da mucosa.
Neuravena	100 a 600mg	Melhora parte cognitiva, memória, qualidade do sono, efeito adaptogênico tendo semelhança a estrutura do estradiol e glicocorticoides. Contribui para redução da compulsão alimentar por salgados e cafés.
Newbiome	200mg a 1g	Newbiome é fonte de tributirina, um triglicerídeo composto por três moléculas de butirato esterificadas em glicerol, produzida através de tecnologia exclusiva, garantindo uma molécula purificada, sem o odor característico do butirato. Newbiome é microencapsulado, permanecendo na forma de pó, o que permite a sua manipulação em associação com outros ativos.
Okralin	Uso contínuo: 600mg, 15 minutos após as principais refeições (almoço e jantar)	É obtido através do fruto do <i>Abelmoschus esculentus</i> , também conhecido como okra, ou quiabo, cultivado na Tunísia. Padronizado em 10% de fibras solúveis. É composto pela pectina (ramnogalacturonan-1), inulina e ácido cítrico, que irão atuar de forma sinérgica na redução da



Mulher e a Fase do Climatério



	Uso Esporádico: 1,3 a 2,6g, 15 minutos após a refeição rica em gordura	absorção da gordura presente nos alimentos. Auxilia no gerenciamento do peso, sem causar prejuízo na absorção das vitaminas lipofílicas. Além disso, a inulina, é um prebiótico que atua na flora intestinal, melhorando a função do intestino. Ingerido 15 minutos após a refeição, formará um gel aglutinado com a gordura, impedindo sua digestão e absorção. O gel aglutinado será eliminado nas fezes de forma natural e segura, sem causar desconfortos ou alterações no funcionamento do intestino.
Omega 3	500 a 3g ao dia	Ação antiinflamatória, auxilia na lubrificação lacrimal e vaginal
Ormona	500mg	É um complexo bioativo com alta biodisponibilidade, composto majoritariamente por geranilgeraniol, delta-tocotrienol, daidzeína, genisteína, cianidina e ácido gálico. Com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, Ormona® atua na modulação hormonal feminina, contribuindo para a saúde ovariana e a performance mitocondrial
Osteosil	50 a 150mg se usado em associação/ 200 a 600mg se usado isolado	Trata-se de uma molécula composta pela associação de dois dos principais nutrientes necessários à integridade e metabolismo ósseo: o fosfato, com atividade similar aos bifosfonatos, sem promover os efeitos colaterais, e silício orgânico, que apresenta atividade importante sobre os osteoblastos, além de promover o aumento da produção de colágeno tipo I, proteína fundamental para a formação e proteção do tecido ósseo
Picnogenol	20 a 200mg ao dia	Antioxidante, diminui marcadores inflamatórios, estimulante do sistema imunológico
Prosleep	130 a 260mg ao dia 1 hora antes de deitar	Uma fusão de berries, ricos em fitonutrientes, que reduzem inflamação neuronal e eliminam proteínas neurotóxicas conferindo um sono reparador. Aumenta a atividade das ondas alfa do cérebro, aumentando dopamina, serotonina, glicina e níveis GABA. Além disso, exercem efeitos neuroprotetores, através da ação antagonista sobre os receptores de glutamato, promovendo relaxamento necessário para início do sono.
Quercetina Quercetam	400 a 500mg 250mg	Possui ampla gama de efeitos biológicos como propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias. Quercetam é a quercetina com 20x maior biodisponibilidade.
RedBurnK	300mg dose de ataque 150mg dose de manutenção	Modulação da microbiota intestinal, melhora parâmetros bioquímicos como triglicerídeos, glicose, fosfatase alcalina e LDL, previne doenças metabólicas, melhora digestão, auxilia em doenças intestinais inflamatórias e diabetes, regula o trânsito intestinal do cálcio, aumentando sua absorção e prevenindo a osteoporose, auxilia na melhora da glicemia por estimular secreção de insulina, melhora função barreira intestinal, previne disbiose. Composição: Red Ginseng, Bifidobacterium H-1, Compound K, saponinas e ginsenosídeos. Uma dose ao dia em jejum ou 2 horas antes de uma refeição.
Red Clover	500mg a 1g ao dia	Contém fitoestrógenos, melhora fogachos e outros sintomas relacionados a baixa de estrogênio.
Resveratrol ResviTech	50 a 250mg 50mg	O Propriedades antioxidantes e antiinflamatórias, o resveratrol também é um inibidor da aromatase, antioxidante, antiinflamatorio, anti angiogênese e anti proliferativo. Resvitech é o resveratrol 10x mais biodisponível (50mg dele contém 10mg de resveratrol)
Rhodiola rosea	100 a 600mg	Antriestresse, antidepressivo, controle da ansiedade, fadiga, perda de memória, disfunção cognitiva e proteção óssea.
Saffrin	88 mg até 2 x ao dia	É o extrato verdadeiro do açafrão, também conhecido como o "ouro vermelho", extraído e obtido por secagem dos três estigmas vermelhos da flor de <i>Crocus sativus</i> L. Auxilia na perda de peso associado com o controle da saciedade, reduzindo a compulsão alimentar e a vontade de ingerir doces, redução do estresse, diminuição da ansiedade e dos sintomas da depressão pela inibição da recaptção de Serotonina, que é um neurotransmissor responsável por regular o sono, apetite e o humor. Melhora sintomas da TPM. Ação antioxidante por conter crocina, um carotenoide. Como efeito secundário, tem ação cardioprotetora pela ação antioxidante
Selênio	50 a 200mcg (selênio elementar)	Cofator de enzima glutatona, essencial para fixação do zinco, melhorando estresse oxidativo.
Vitamina B6	10 a 100mg	Favorece significativamente o aumento dos níveis de progesterona.
Vitamina B12	500 a 1000mcg ao dia	Melhora da nevoa mental. Cofator da produção energética, melhorando fadiga, auxilia no balanceamento hormonal, papel direto na produção de serotonina
Vitamina C	500 a 2g ao dia	A vitamina C contribui para o funcionamento adequado do sistema imunológico, para a maior absorção de ferro não-heme e para a restauração da vitamina E oxidada e da glutatona. Além de atuar como um poderoso antioxidante na redução dos níveis de estresse oxidativo nas células, o ácido ascórbico é essencial, também, para a biossíntese do colágeno.
Vitamina D	400 a 100000 UI	Importante para fixação do cálcio, saúde óssea. Previne certos tipos de câncer, inclusive de mama e doenças neurodegenerativas.
Vitamina E	400 a 1g ao dia	Atua como um poderoso antioxidante na redução do estresse oxidativo das células, ação que pode ser potencializada quando combinada com a vit C.
Vitamina K2MK7	50 a 100mcg ao dia	Evita calcificação das artérias e diminui risco de doenças cardiovasculares, auxilia na fixação do cálcio
Zembrim	8 mg a 25mg	Fitoterápico, composto pelo extrato padronizado de <i>Scelletium tortuosum</i> , indicado para tratamentos de ansiedade, humor, tensão, função cognitiva e compulsão alimentar.
Zinco	10 a 60mg (zinco elementar)	Cofator de enzimas, essencial para saúde da pele, fundamental para funcionamento do sistema imune, ação anti radicais livres.