



7

Suplementos Essenciais Para Uma Vida Longa



Copyright © 2015, Vida Longa.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Esta é a versão 1.0 do ebook 7 Suplementos Essenciais Para Uma Vida Longa.

Para saber se esta é a versão mais atualizada visite o site:

www.vidalonga.org

email: contato@vidalonga.org

Índice

1. Porque você deve tomar suplementos	04
2. Lista dos Suplementos Essenciais	11
1. Vitamina D3	12
2. Melatonina	14
3. Resveratrol Trans	16
4. Curcumina	18
5. DHEA	20
6. Probióticos	22
7. Astragalus	24
3. Próximos Passos	26

1. Porque você deve tomar suplementos

É uma afirmação.

Suplementos são necessários para melhorar sua saúde.

Fique tranquilo, a ideia aqui não é tomar suplementos para ficar “grande” como dizem nas academias.



Provavelmente você associou a palavra suplementos com aqueles potes gigantes de Whey Protein, Carboidratos e outros existentes nas diversas lojas que abrem a cada esquina.

Porém não é exatamente sobre isso que quero explicar.

Então quais suplementos são esses?



Suplementar é definido como acrescentar, adicionar, complementar algo.

No caso da alimentação, os suplementos servem para acrescentar nutrientes que você não consegue ingerir nas proporções adequadas.

Portanto você consegue complementar sua alimentação com suplementos como vitaminas, minerais, enzimas e hormônios.



Fique atento!

Estes multivitamínicos ou polivitamínicos (tipo Centrum) que você conhece e são comuns nas farmácias, não tem capacidade de serem absorvidos.

Os minerais devem ser quelados e as vitaminas (lipossolúveis) devem estar em veículo oleoso, só assim conseguem melhor absorção pelo organismo.

Se você toma, já pode parar. Estes compostos causam desequilíbrio das vitaminas ou de minerais, podendo causar complicações diretas e indiretas.

Portanto eficácia nula!

Deficiência de nutrientes



Atualmente temos as seguintes condições que demonstram a necessidade de suplementos:

- ▶ **Má alimentação, ou seja, comida “vazia” e sem nutrientes.** Os alimentos industrializados e processados invadem as prateleiras, geladeiras e mesas cada vez mais. E são exatamente eles que são pobres em nutrientes e ricos em substâncias perigosas.

- ▶ **Alimentos naturais que não são mais tão naturais assim.**
Veja o caso dos vegetais e agrotóxicos, além do veneno que ingerimos diretamente, há também a degradação do solo.
Então a terra fica escassa de nutrientes e conseqüentemente os vegetais também deixam de nos fornecer vitaminas e minerais nas doses adequadas.
- ▶ **Stress emocional e físico frequentes.**
A sobrecarga para a saúde é enorme e sem um equilíbrio realizado por nutrientes essenciais, o surgimento de doenças aumentam.
- ▶ **Poluição da água, ar e eletromagnética.**
Contribuem para piorar a saúde em geral já que há excesso de toxinas no corpo.
- ▶ **Falta de banho de sol.**
A exposição solar é um dos principais remédios para diversas doenças, entre elas o câncer de pele (isso mesmo!). Só o sol é capaz de produzir Vitamina D em nosso corpo, por isso suplementar é fundamental.



Remédios X Suplementos

Remédios

Criações da indústria farmacêutica feitas com substâncias sintéticas

São patenteados e garantem exclusividade na venda pelo laboratório farmacêutico até a expiração da patente

O corpo não sabe o que fazer com os remédios, são elementos estranhos

Diversos efeitos colaterais

Mortes anuais por medicamentos aprovados pela FDA (agência reguladora dos EUA): **20.044**

*Fonte: [CDC](#)

Suplementos

Compostos por elementos que já existem na natureza

Não pode ser patenteados por serem feitas de moléculas presentes na natureza

O corpo sabe o que fazer com nutrientes disponíveis na natureza

Nenhum efeito colateral

Mortes anuais por suplementos não aprovados pela FDA (agência reguladora dos EUA): **ZERO**

*Fonte: [GAO Report](#)

Você pode conferir [AQUI](#) os riscos de morte de diversas causas, os medicamentos possuem MUITO mais risco do que os suplementos.

7 motivos para você tomar suplementos



- ✓ Prevenção de doenças, a suplementação evita o surgimento de diversas enfermidades
- ✓ Suplementos são compostos por elementos que já existem na natureza e não vão causar efeitos colaterais ou mortes
- ✓ Fortalecer seu sistema imunológico
- ✓ Melhorar funções como libido sexual e concentração
- ✓ Prevenir de doenças comuns atualmente, como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas
- ✓ Viver por mais tempo e com saúde
- ✓ Se você pratica algum esporte, é ainda mais fundamental ingerir suplementos

2. Lista dos Suplementos Essenciais

*Todos os dados sobre os suplementos foram obtidos a partir de estudos científicos.



Vitamina D3



O que é?

Apesar do nome vitamina, é considerado um dos principais hormônios com funções primordiais na saúde.

Uma prova disso é que há receptores da Vitamina D3 em todas as células do nosso corpo.

Produzida a partir da exposição solar, a Vitamina D3 (coleciferol) é deficiente em países com luz solar fraca e em pessoas que não tomam sol com frequência.

Daí a importância de suplementar Vitamina D3.

Vale ressaltar que o ideal é a Vitamina D3 administrada em gotas com aplicação sublingual, manipulada em gel ou injetável de depósito.

Vitamina D3

Benefícios

- ▶ Reduz risco de doenças cardíacas
- ▶ Prevenção de câncer
- ▶ Equilíbrio da pressão arterial
- ▶ Combate infecção e inflamação
- ▶ Previne contra osteoporose
- ▶ Previne contra gripe e pneumonia
- ▶ Previne depressão
- ▶ Previne doenças degenerativas crônicas

Dose Recomendada

5.000 UI por dia

A recomendação é apenas um parâmetro geral. A única forma de saber o seu nível e ter doses personalizadas é realizar exames. Para achar um médico aprovado que pode prescrever a dose ideal para seu corpo, acesse: [Encontrar Médico de Excelência](#)

**Para entender melhor a função da Vitamina D3 e todas as vantagens para saúde, indico o livro [Vitamina D: Como Um Tratamento Tão Simples Pode Reverter Doenças Tão Importantes](#).*

Melatonina



O que é?

Hormônio do sono, chamado também de hormônio da juventude porque só é produzido em níveis benéficos nos jovens.

Produzida na glândula pineal na ausência de luz.

Sua função principal é regular o sono, porém há diversas vantagens que estão sendo descobertas sobre a melatonina.

Melatonina

Benefícios

- ▶ Regula o sono
- ▶ Melhora a imunidade
- ▶ Inibe o crescimento de tumores
- ▶ Capaz de retardar o envelhecimento
- ▶ Melhora a função da tireóide
- ▶ Reduz crises de enxaqueca

Dose Recomendada

0,5 mg por dia

A recomendação é apenas um parâmetro geral. A única forma de saber o seu nível e ter doses personalizadas é realizar exames. Para achar um médico aprovado que pode prescrever a dose ideal para seu corpo, acesse: [Encontrar Médico de Excelência](#)

Resveratrol Trans



O que é?

Antioxidante presente nas uvas, especificamente nas cascas e sementes da fruta.

A principal função descoberta é o prolongamento dos telômeros (estrutura do cromossomo que reduz de tamanho enquanto envelhecemos), portanto combate o envelhecimento e as doenças decorrentes deste processo.

Resveratrol Trans

Benefícios

- ▶ Antienvhecimento, retarda o envelhecimento celular
- ▶ Reduz risco de doenças cardíacas
- ▶ Combate dores nas articulações
- ▶ Previne Mal de Alzheimer
- ▶ Impede a formação de radicais livres
- ▶ Melhora a resistência de fibras colágenas
- ▶ Reduz a pressão arterial
- ▶ Melhora a resposta anti-inflamatória

Dose Recomendada

250mg

Curcumina



O que é?

Conhecida como açafrão-da-terra (gengibre amarelo ou açafrão) no Brasil, é uma raiz e um tempero. Também está presente no curry, condimento típico da Índia.

A curcumina é o composto ativo da planta, usada há milhares de anos pela medicina Ayurvédica para diversas enfermidades e alvo de milhares de estudos comprovando os efeitos positivos.



Curcumina

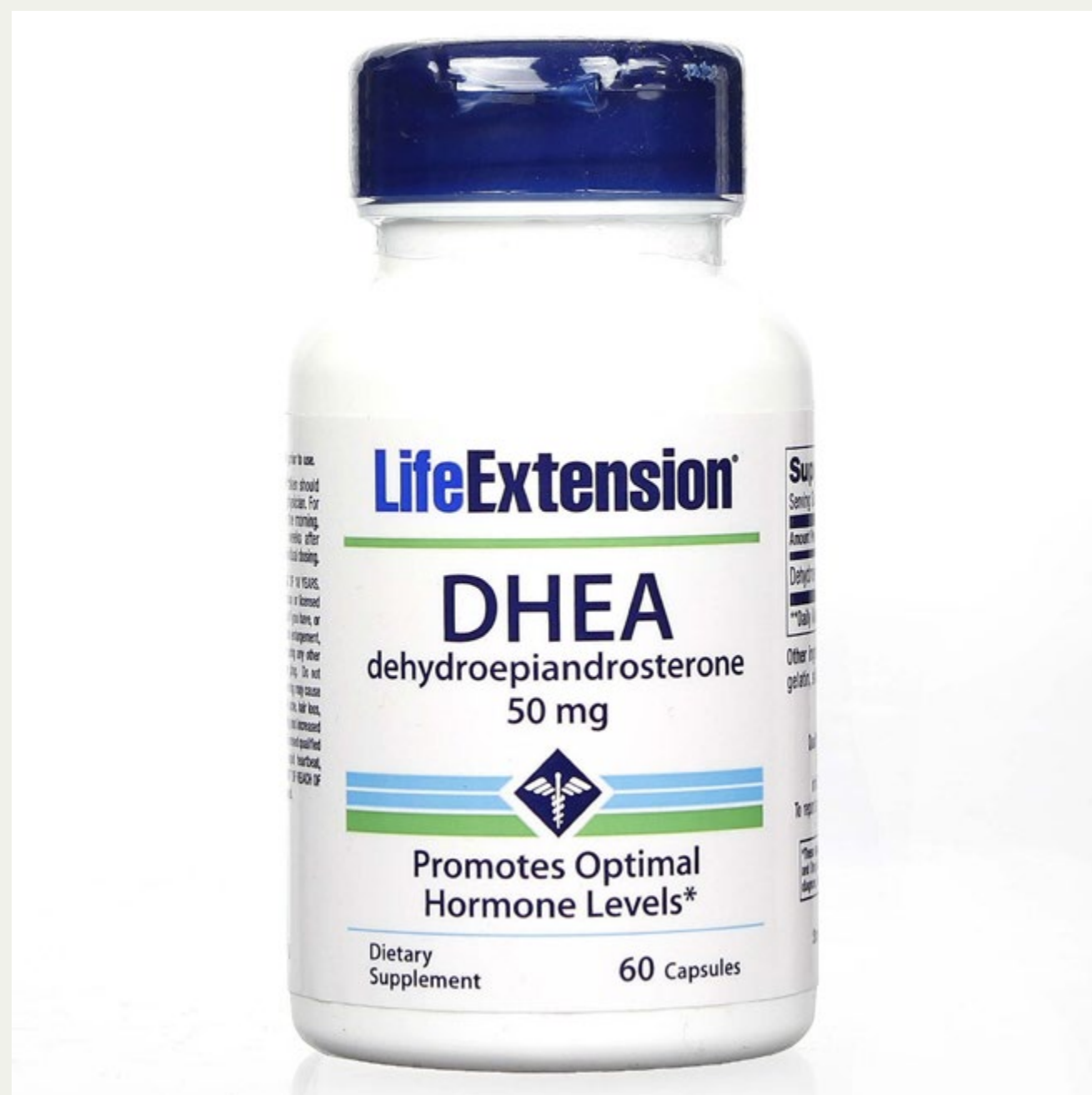
Benefícios

- ▶ Anti-inflamatório
- ▶ Previne e combate o câncer
- ▶ Inibe a agregação de plaquetas
- ▶ Reduz a oxidação do colesterol LDL
- ▶ Reduz o tamanho da trombose no infarto
- ▶ Melhora diabetes tipo 2 por ser hipoglicemiante
- ▶ Ajuda no retardamento do processo degenerativo no Mal de Alzheimer
- ▶ Reduz as dores da artrite reumatóide
- ▶ Melhora em doenças da pele: dermatites e psoríase
- ▶ Estimula regeneração muscular e das feridas
- ▶ Reduz a formação de cálculo biliar
- ▶ Protege os rins e fígados de lesões tóxicas

Dose Recomendada

1g por dia

DHEA



O que é?

Hormônio precursor dos hormônios sexuais (testosterona e estrogênio) e é produzido nas glândulas supra renais e gônadas.

O pico do DHEA no organismo é entre 20 e 24 anos, depois há uma queda de cerca de 3% ao ano. Piorando após os 40 anos.

A deficiência de DHEA causa queda da libido sexual, queda de cabelos, surgimento de celulites, dificuldade de emagrecer, falta de disposição e depressão.

DHEA

Benefícios

- ▶ Aumento da massa muscular
- ▶ Aumento da massa óssea
- ▶ Inibe crescimento de tumor nas mamas
- ▶ Proteção cardiovascular
- ▶ Melhora hipotireoidismo
- ▶ Melhora artrite reumatóide e inflamatória
- ▶ Fortalecimento da imunidade
- ▶ Protege o cérebro dos danos do cortisol (hormônio do stress)
- ▶ Melhora no humor e cognição
- ▶ Melhora no bem-estar

Dose Recomendada

25mg a 50mg por dia

A recomendação é apenas um parâmetro geral. A única forma de saber o seu nível e ter doses personalizadas é realizar exames. Para achar um médico aprovado que pode prescrever a dose ideal para seu corpo, acesse:

[Encontrar Médico de Excelência](#)

Probióticos



O que é?

São bactérias benéficas e saudáveis que vivem, na maior parte, nos intestinos.

Existem 100 trilhões destas bactérias dentro de você, 10 vezes mais do que células no seu corpo.

O intestino é considerado por diversos especialistas como o “segundo cérebro” tamanha a importância.

Ali se concentra a maior parte (80%) do potencial do sistema imunológico e a maioria dos hormônios são produzidos e secretados no intestino.

A principal função é equilibrar e restaurar a flora intestinal. Uma desordem nesta flora causa a **disbiose**, enfermidade responsável por ser a causa de gases, azia, gastrite, infecção urinária, candidíase, doenças auto-imunes, vários tipos de câncer, problemas cardiovasculares, obesidade, depressão, entre outros.

O suplemento envia estes probióticos para seu intestino, onde vão crescer e manter a saúde intestinal e melhorar a saúde como um todo.

Probióticos

Benefícios

- ▶ Aumento da imunidade
- ▶ Melhora a função intestinal
- ▶ Melhor absorção de nutrientes
- ▶ Melhor absorção de proteínas
- ▶ Aumenta a absorção e fixação de cálcio e ferro
- ▶ Melhora a defesa contra bactérias que podem causar doenças
- ▶ Melhora quadro constipação
- ▶ Melhora diarreia
- ▶ Melhora do humor

Dose Recomendada

5 bilhões de organismos vivos

**Há cápsulas e sachês que fornecem uma quantidade similar em apenas uma dose.*

Astragalus



O que é?

Erva utilizada há mais de 5 mil anos na medicina tradicional chinesa para tratar diversas doenças como infecções, problemas cardiovasculares, hepáticos e renais.

Conhecida com elixir da longevidade, também é chamada como dragão verde, chifre de cabra, astrágalos, huang qi, entre outros.

Astragalus

Benefícios

- ▶ Aumenta a capacidade do sistema imunológico
- ▶ Contém antioxidantes que combatem os radicais livres
- ▶ Prolonga a longevidade por aumentar os telômeros (assim como o resveratrol trans)
- ▶ Aumenta o nível de energia e disposição
- ▶ Reduz quadros de fadiga
- ▶ Ajuda nos sintomas de fadiga adrenal
- ▶ Protege o corpo de toxinas e metais pesados

Dose Recomendada

300mg por dia

3. Próximos Passos

Para começar já a mudar sua saúde e sua vida, sugiro um plano de ação:

- 1 Encontre um médico de excelência na área de anti-envelhecimento e nutrologia e marque uma consulta.**

Ainda são poucos os profissionais que estão aptos a lidar com esta medicina preventiva, por isso não é tão simples encontrá-los.

Por isso mesmo, você pode acessar nossa página [Encontrar Médicos de Excelência](#) e ver se tem algum próximo de você.

- 2 Comece a tomar os suplementos desde já.**

A maior parte dos suplementos de qualidade não estão à venda no Brasil, infelizmente. E quando tem, aqui o preço é um absurdo.

O que é possível fazer é mandar manipular em farmácias de manipulação.

Recomendo comprar no exterior, principalmente EUA.

O que eu faço é comprar diretamente no site. Daí você tem 2 opções:

- Comprar e enviar diretamente para seu endereço no Brasil.

O problema é a demora na entrega, principalmente depois que entra no país e enfrenta diversas dificuldades que atrasam o pedido.

Porém sempre chega.

E você, provavelmente, terá que pagar impostos de importação caso a encomenda seja taxada.

- Comprar e enviar para um endereço de um amigo que está em viagem, assim ele recebe e traz para você.

Costumo comprar na loja [iHerb](#), lá tem preço bom e nunca deu problema nenhum.

Fiz uma lista dos suplementos deste ebook para comprar e facilitar:

[Acessar a lista](#)

**A maior parte dos suplementos vão durar cerca de 4 meses.*

**Você ganhará automaticamente um desconto de US\$10 na primeira vez*

3

Estabeleça estes novos hábitos saudáveis e aproveite sua vida.

Você só tem esse corpo, cuide!

Cuide mais do que seu carro, sua casa ou a vida alheia.

Viva com disposição e sem preocupação com doenças e suas consequências (remédios, hospitais, internações, etc) que estão acabando com a vida de muitas pessoas.

Passe a mensagem adiante, talvez você conheça quem sofre com essa situação.

Cuide de você e ajude as pessoas ao seu redor.

Seja responsável por sua saúde.

Não dá para depender do caos que são os planos de saúde, hospitais, SUS e toda essa confusão.

Leia também o [Guia Como Se Alimentar Bem](#) e o [Guia de Exercícios Físicos](#).

“

A primeira riqueza é a saúde.

Ralph Waldo Emerson

”

Ajude também seus familiares e amigos a conhecerem os suplementos essenciais para começar a dar uma guinada na saúde.

Você pode compartilhar esse ebook grátis com quem quiser, basta escolher a melhor opção abaixo:

