

VIVA

Nº 1 – 2020

MAIS E MELHOR

*Nova fórmula
científica que preserva
as suas articulações*

**"Agora, nunca
fico sem energia"**

**PROBLEMAS
DE TIRÓIDE?**

Aqui está a solução que desconhece

**"Os meus desejos por
doces desapareceram
e perdi 7 kg"**

**Apenas uma formulação
de Q10 passou no teste**

– descubra qual foi

 **Pharma Nord**

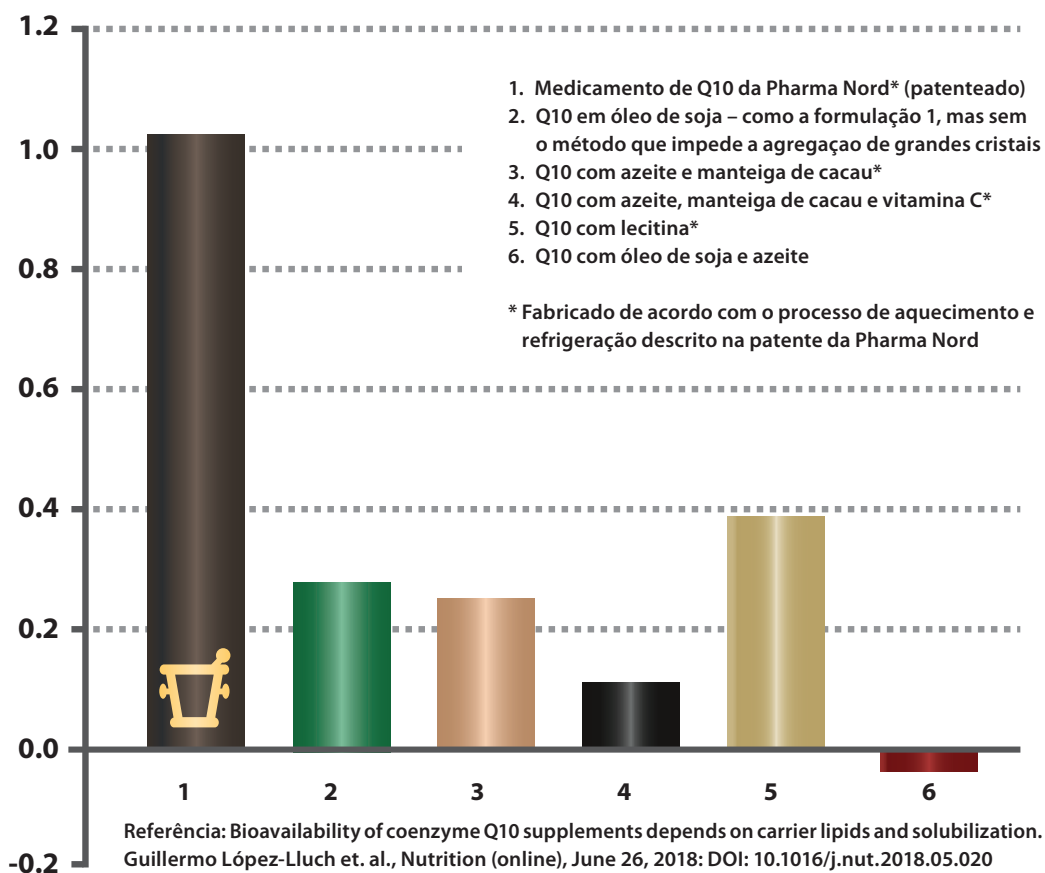


Apenas uma formulação de Q10 passou no teste de absorção

Comprar uma formulação de coenzima Q10 que o organismo não consegue absorver é um desperdício de dinheiro. Sabe como apurar se a formulação que está a pensar comprar é de boa qualidade?

Há quase 30 anos que BioActivo Q10 Forte, da Pharma Nord, é o suplemento de coenzima Q10 mais procurado no mercado. É fácil perceber o porquê, uma vez que a Pharma Nord é dos poucos fabricantes que pode comprovar a elevada biodisponibilidade do seu suplemento. BioActivo Q10 Forte é o suplemento mais utilizado pelos cientistas de todo o mundo em investigação científica, graças à sua excelente absorção e qualidade.

Biodisponibilidade /AUC (valores relativos)



Fórmula isenta de cristais

A Pharma Nord desenvolveu um método que impede as moléculas de Q10 de se agregarem em grandes cristais insolúveis, o que acontece com todas as matérias-primas de Q10, independentemente do preço e da qualidade. Estes cristais, que não são passíveis de serem digeridos, não conseguem atravessar a parede intestinal para a corrente sanguínea,

comprometendo a sua absorção. A Pharma Nord utiliza um método patenteado que permite que o Q10 se dissolva completamente no aparelho digestivo, garantindo uma absorção única da substância ativa.

Método de fabrico patenteado – o melhor nos ensaios

Num estudo, publicado na revista científica *Nutrition*, os investiga-

dores da Universidade Pablo de Olavide, em Espanha, testaram seis formulações de coenzima Q10 para ver qual delas tinha o maior grau de biodisponibilidade. Todas as formulações continham a mesma matéria-prima de coenzima Q10 de elevada qualidade. A cada ensaio individual das formulações seguiu-se uma interrupção de quatro semanas. BioActivo Q10 Forte foi a única formulação no ensaio que apresentou uma excelente biodisponibilidade.

Ideal para investigação científica

Graças à sua elevada qualidade e absorção documentadas, BioActivo Q10 Forte foi o suplemento utilizado em dois dos estudos de Q10 mais importantes: o estudo Q-Symbio, em 2014 (*Journal of the American College of Cardiology, Heart Failure*) e o estudo KiSel-10, em 2013 (*International Journal of Cardiology*).

"A minha energia voltou e as dores de costas desapareceram"

As pequenas cápsulas de BioActivo Q10 Forte revelaram ter um efeito espectacular em Amílcar Caetano. "Agora é mais fácil manter os meus níveis de energia", diz Amílcar, que tem 62 anos e é gerente de uma cadeia de restaurantes.

"Antes, sentia-me sem energia. Era incapaz de ir ao ginásio ou fazer uma caminhada", diz Amílcar Caetano, que tem 62 anos e decidiu seguir o conselho do seu terapeuta de acupunctura.

"Fui aconselhado a experimentar um suplemento de coenzima Q10 e, desde que comecei a tomar BioActivo Q10 Forte, que é muito mais fácil manter os níveis de energia", diz Amílcar, que vive em Lisboa. O suplemento que Amílcar toma contém coenzima Q10 de elevada qualidade e vitamina B2, que para além de ajudar a reduzir o cansaço e a fadiga, também contribui para o metabolismo normal de produção de energia.

Resultados positivos após um mês

Depois de Amílcar comprar a primeira embalagem do suplemento de Q10 e começar a tomar uma cápsula por dia, a situação melhorou significativamente. Tudo parecia mais fácil.

"Ao fim de um mês a tomar o suplemento, comecei a sentir-me visivelmente melhor. Já não me sentia cansado como era costume e tinha imensa energia. A diferença foi evidente", diz Amílcar.

Voltou ao ginásio

Ao sentir-se com mais energia, Amílcar voltou a ir ao ginásio. Para além disso, também faz grandes caminhadas sempre que é possível. "Ocasionalmente, também gosto de jogar ténis", acrescenta. Numa escala de 1 a 10, Amílcar dá pontuação máxima ao suplemento de Q10. "Não tenho qualquer dúvida".

Vai continuar a tomar

Amílcar já toma BioActivo Q10 Forte há algum tempo e não tenciona parar, uma vez que tem sido uma grande ajuda.

"Nos tempos livres gosto de passear à beira-mar ou em espaços verdes e, sempre que possível, vou ao ginásio ou jogo ténis".

"Agora que tenho mais energia consigo ir ao ginásio ou jogar ténis", diz Amílcar Caetano.

"Com este suplemento, nunca tenho falta de energia"

"O meu dia começa por volta das 5:30 da manhã e ando numa correria durante todo o dia. Apesar disso, com as cápsulas de Q10 que tomo há cerca de cinco anos, nunca tenho falta de energia", diz Luísa Coelho, professora e atleta de competição de 56 anos.

Imagine um carro que nunca fica sem combustível. De certo modo, é justamente assim que Luísa Coelho se sente. Luísa descobriu uma forma muito eficaz e prática de manter os níveis de energia e, por mais actividades que Luísa encaixe no seu programa, a verdade é que nunca se sente cansada.

"Desde que comecei a tomar as cápsulas de BioActivo Q10 Forte nunca senti falta de energia", diz esta professora de 56 anos, que também é uma excelente atleta.

Reduz o cansaço

BioActivo Q10 Forte é um suplemento que contém coenzima Q10 de qualidade farmacêutica com vitamina B2, o que ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga e torna mais fácil manter níveis de energia normais. O suplemento é muito utilizado por pessoas que têm os dias muito preenchidos e que gostam de se sentir enérgicas.

Parece tudo muito mais fácil

Seguramente, Luísa enquadra-se neste grupo. Levanta-se todas as manhãs por volta das 5:30 para treinar antes de ir para o trabalho.

"Depois do trabalho, vou para casa e continuo a trabalhar. Os meus dias são muito preenchidos. Tudo parece mais fácil porque não me sinto cansada".

Melhora o humor e bem-estar

Luísa começou a tomar as cápsulas de Q10 depois de ler sobre o suplemento num folheto da farmácia. Levou cerca de um mês até sentir a diferença, mas Luísa nunca duvidou de que o suplemento era de qualidade.

"O facto de não me sentir cansada tem influência no meu humor e bem-estar geral", diz Luísa.

Vai continuar a tomar as cápsulas

Com uma agenda tão preenchida, Luísa não equaciona deixar de tomar as cápsulas de Q10. O suplemento torna o dia-a-dia de Luísa muito mais fácil, além de que não sentiu efeitos secundários.

"Uma das coisas de que gosto neste suplemento é o facto de ser totalmente natural", admite Luísa.

"Com estas cápsulas de Q10, sinto que é muito mais fácil manter os meus níveis de energia durante todo o dia", diz Luísa Coelho. Luísa levanta-se às 5:30 da manhã e não pára durante todo o dia, sem nunca se sentir cansada.

O segredo que está por trás da produção de energia no organismo



+ À venda em farmácias

Alguma vez se perguntou como é que o organismo produz energia? Saiba mais sobre as centrais energéticas invisíveis e como funcionam. Com BioActive Q10 Forte pode ajudar o organismo a manter a sua produção normal de energia.

Sabia que cada um de nós é uma fábrica de energia ambulante? Cada centímetro do nosso corpo depende de energia para realizar as suas inúmeras tarefas, tais como: respirar, andar, pensar ou combater uma constipação. A energia é produzida no interior dos milhares de milhões de células de que o ser humano é constituído.

As centrais energéticas nas células

No interior de cada célula existe uma miríade de pequeníssimas centrais

Nutrientes

Energia

energéticas chamadas mitocôndrias. É no interior destas minúsculas estruturas em forma de feijão que se produz a energia, por transformação bioquímica contínua de gordura, hidratos de carbono e proteínas. A este processo dá-se o nome de metabolismo energético.

Substância idêntica às vitaminas

No interior das mitocôndrias também se encontra uma substância idêntica às vitaminas, denominada coenzima Q10. As células de determinados tecidos, como o coração, precisam

de mais energia, o que significa que contêm mais mitocôndrias e, consequentemente, mais coenzima Q10.

Ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga

O nosso organismo consegue sintetizar coenzima Q10, contudo, a produção endógena da substância atinge o ponto máximo por volta dos 20-25 anos de idade. A partir desta idade começa a decrescer e, quando se atinge os 50 anos, este decréscimo torna-se perceptível. É possível compensar esta perda com a toma de um suplemento. BioActive Q10 Forte contém coenzima Q10, de qualidade farmacêutica, com vitamina B2, que ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga e contribui para manter níveis normais de energia.

Cientificamente comprovado

Um suplemento como BioActive Q10 Forte é indicado para pessoas mais velhas, uma vez que é uma forma natural, segura e comprovada de manter níveis normais de energia, o que se revela útil à medida que envelhecemos. Os atletas, bem como todas as pessoas que precisam de muita energia, também beneficiam com a toma do suplemento. BioActive Q10 Forte foi testado em dois estudos inovadores, KiSel-10 e Q-Symbio, que revelaram que a toma desta substância favorece a qualidade de vida.

Todas as células do corpo contêm mitocôndrias, que produzem energia. É aqui que o Q10 é encontrado maioritariamente.



Ginásio e pilates sem limitações

"Este suplemento mantém as minhas articulações funcionais"

"Consigo ir ao ginásio, subir escadas e fazer pilates sem sentir dores nos joelhos ou na perna. As minhas articulações estão óptimas!", diz Alice Espada, de 59 anos, que toma BioActivo Glucosamina Duplo para as cartilagens.

Muitas pessoas começam a ter problemas nas articulações do joelho quando se aproximam dos sessenta anos de idade, mas este não é o caso de Alice Espada.

"Gosto de ir ao ginásio, faço ioga e pilates, sem sentir qualquer desconforto nos joelhos", diz Alice, que vive em Corroios.

Foi a irmã que lhe recomendou

Alice começou a tomar BioActivo Glucosamina Duplo por recomendação da irmã.

"A minha irmã já tomava o suplemento há algum tempo e estava bastante satisfeita, por isso disse-me para experimentar. Devo confessar que fez toda a diferença", diz Alice, que notou melhorias após cerca de dois meses.

Ajuda a manter as articulações saudáveis

O suplemento contém sulfato de glucosamina e sulfato de condroitina de elevada qualidade, juntamente com vitamina C, que contribui para a formação natural de colagénio, e selénio. O colagénio é necessário para manter a cartilagem e os ossos saudáveis, pelo que é um suplemento fundamental para todas as pessoas que querem manter-se activas.

Costumava ter problemas

Considerando os problemas que tinha, Alice Espada tem todos os motivos e mais algum para querer manter as articulações em bom estado.

"Costumava ter dores nos músculos, nos ossos e nas articulações, sendo que os joelhos e a anca eram os mais afectados. Era difícil subir e descer escadas, fruto do desgaste das articulações provocado pela idade, mas agora estes problemas estão ultrapassados".

Bom para prevenção

Alice nunca tomou medicamentos para as dores, nem tenciona vir a tomar, pelo que vai continuar a usar o suplemento de sulfato de glucosamina para ajudar a preservar a cartilagem.

"Não tenho dores nenhuma e assim quero continuar. Por isso, vale a pena continuar a tomar por prevenção", diz Alice.



"Quero poder ir ao ginásio, fazer ioga, pilates e passear. Por isso, faço por manter as articulações em bom estado com o BioActivo Glucosamina Duplo", diz Alice Espada.

Novo suplemento para as articulações

– agora com um nutriente essencial

BioActivo Glucosamina Plus é o novo suplemento para as articulações da Pharma Nord. Para além de glucosamina e condroitina, esta nova formulação contém também selénio, um micronutriente essencial que está em falta na dieta europeia.

A Pharma Nord acaba de lançar BioActivo Glucosamina Plus, uma fórmula melhorada do suplemento com glucosamina e condroitina, que agora também inclui selénio, um micronutriente com várias funções importantes no organismo. Uma das funções do selénio é proteger as células e os tecidos contra o stress oxidativo, um desequilíbrio bioquímico que pode ser nocivo para as células e tecidos. Ao adicionar selénio, BioActivo Glucosamina Plus não só ajuda a manter as articulações saudáveis, como confere protecção às células presentes nesses tecidos.

Os solos europeus têm falta de selénio

O selénio é um oligoelemento, ou seja, um micronutriente necessário em quantidades muito pequenas. Obtemos selénio a partir de diversas fontes alimentares, como os cereais e a carne e seus derivados, contudo, na maior parte da Europa os solos são pobres em selénio. Devido à escassez deste micronutriente essencial, muitas pessoas têm dificuldade em obter as quantidades necessárias de selénio, sobretudo aquelas que não têm uma alimentação equilibrada.

Apoia o sistema imunitário

Estudos mostram que o selénio apoia cerca de 25-30 enzimas seleno-dependentes diferentes, denominadas selenoproteínas. Além de contribuir para a protecção das células contra o stress oxidativo, as selenoproteínas são necessárias em diversas funções biológicas, como a manutenção de

- Cabelo e unhas normais
- Sistema imunitário saudável
- Glândula da tiróide saudável

Ajuda os idosos a manterem-se activos

Como é do conhecimento geral, ter articulações saudáveis e funcionais é importante para se manter activo ao longo da vida. O selénio já demonstrou ser um suplemento benéfico para a saúde. No estudo KiSel-10, publicado no *International Journal of Cardiology*, em 2013, investigadores suecos demonstraram que o selénio contribui para melhorar a qualidade de vida e manter a vitalidade, em pessoas mais velhas.

➤ A venda em farmácias



Não consegue perder peso devido aos níveis instáveis de açúcar no sangue?

O desejo irresistível de comer doces pode dever-se a níveis instáveis de açúcar no sangue. Sabia que BioActivo Crómio pode ajudar a manter o açúcar no sangue dentro dos valores normais?

É frequente sentir fome pouco depois de ter comido, ou sentir um desejo irresistível de guloseimas ou chocolate durante a tarde? Isso é sinal de que o açúcar não está a chegar às células cerebrais e musculares, que dele precisam para desempenhar a sua função, e um dos motivos pode ser níveis instáveis de açúcar no sangue. Em circunstâncias normais, o açúcar sai da corrente sanguínea e é levado para as células como combustível. Quando este mecanismo funciona devidamente, o açúcar que chega às células é suficiente, pelo que não se sente um desejo irresistível de doces. BioActivo Crómio pode ajudar a manter os níveis de açúcar no sangue estabilizados.

Torna mais fácil perder peso

Uma das vantagens de ter o açúcar no sangue estabilizado e, consequentemente, deixar de ter desejos de doces é evitar consumir calorias desnecessárias que só fazem engordar. Comer entre as refeições é, muitas vezes, a razão por que é tão difícil ver-se livre daqueles quilos a mais. Quando se consegue eliminar as calorias supérfluas é muito mais fácil perder peso e mantê-lo.

A única levedura de crómio orgânico

Existem grandes diferenças de qualidade entre os suplementos de crómio? Tudo se resume à eficácia com que a fonte de crómio é absorvida no organismo. A EFSA (Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos) reconheceu que a levedura de crómio orgânico tem uma absorção 10 vezes superior à de outros tipos de crómio usados em suplementos, como o picolinato e o cloreto.

A única levedura de crómio orgânico na UE é uma matéria-prima, denominada ChromoPrecise, desenvolvida pela empresa farmacêutica

dinamarquesa Pharma Nord. É esta levedura de crómio que está presente no BioActivo Crómio.

Qualidade comprovada

ChromoPrecise tem uma elevada qualidade, segurança e eficácia, comprovadas por inúmeros estudos científicos. Com a documentação existente, os consumidores podem ficar descansados de que o crómio é absorvido e seguro para consumo.



+ À venda em farmácias

"Perdi o desejo de doces e também 7 KG"

Carmo Miranda mostrou-se um pouco céptica quando a nutricionista lhe recomendou BioActivo Crómio. "Mas foi uma agradável surpresa quando descobri que me ajudava a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis", diz esta professora, de 53 anos, e acrescenta que, agora, o seu desejo irresistível de comer doces está completamente controlado. "E a consequência foi passar de 64 para 57 kg".

"Estou mesmo surpreendida por um comprimido me ajudar a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis", diz Carmo Miranda, que deixou de ter uma vontade irresistível de comer chocolates, bolos e gelados. "Como consegui resistir a estes alimentos, perdi peso e atingi os 57 kg", diz esta professora, de 53 anos.

Foi uma nutricionista que lhe falou sobre o crómio e lhe disse que seria boa ideia tomar um suplemento para ajudar a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis. Esta é a única maneira de combater o desejo constante de doces. Apesar de nunca ter ouvido falar no crómio, Carmo decidiu experimentar. E foi a melhor decisão que podia ter tomado.

Desejo constante de doces

"Na altura estava a passar por um período difícil. A minha mãe tinha falecido e eu estava psicologicamente vulnerável. Foi um período extremamente difícil da minha vida, com muito stress e preocupações e, ainda por cima, com os efeitos terríveis da menopausa. Foi por isso que comecei a sentir vontade de comer muito, sobretudo alimentos com muito açúcar. E este desejo

insaciável era constante", recorda Carmo. A principal tentação eram os chocolates, mas os bolos e gelados também eram muito apetecíveis. Como consequência, Carmo acabou por engordar e chegar aos 64 kg. "Este aumento de peso incomodava-me muito e não gostava nada de me olhar ao espelho."

Perdeu sete quilos em seis meses

Insatisfeita com a sua situação, Carmo decidiu consultar uma nutricionista, para que lhe fizesse um plano alimentar e a ajudasse a voltar ao peso normal. Sendo uma profissional de saúde qualificada, a nutricionista explicou a Carmo como voltar a normalizar a glucose no sangue. Com os comprimidos de crómio é muito mais fácil manter a glucose no sangue estável.

"Comecei a ver resultados logo ao fim de dois meses", diz Carmo. "E, ao fim de meio ano, já tinha perdido 7 kg. Agora sinto-me muito bem e sem nenhum desejo de doces. Esse problema desapareceu completamente", refere Carmo.



"O meu desejo de doces desapareceu completamente desde que voltei a ter a glucose no sangue estabilizada", diz Carmo Miranda, que perdeu 7 kg em meio ano porque conseguiu resistir aos doces.

"Conseguí **controlar** o **desejo constante de doces**"

"Desde criança que sinto um desejo insaciável de comer doces, como gelados, chocolate e bolos, pelo que sempre tive excesso de peso. Contudo, com a ajuda de uma dieta equilibrada e do BioActivo Crómio, tudo isto está controlado", diz Ana Duarte.



Ana perdeu 10 quilos e está muito mais feliz. Finalmente, Ana Duarte, de 62 anos, conseguiu controlar o desejo de doces, um problema que a atormentava desde criança.

"A verdade é que perdi peso e já consigo resistir aos doces", diz Ana Duarte, que tem todo o gosto em partilhar o segredo dos bons resultados.

"Tive cuidado com a alimentação e agora a glucose no sangue está controlada. E, para que se mantenha assim, tomo um produto chamado BioActivo Crómio", diz Ana.

O crómio mantém os níveis de glucose no sangue normais

BioActivo Crómio contém uma levedura de crómio orgânico especial, chamada ChromoPrecise, que contribui para a manutenção dos níveis normais de glucose no sangue. Isto é extremamente importante porque, quando os níveis de glucose no sangue oscilam, a pessoa fica muito mais predisposta a ter desejos de doces e de outros hidratos de carbono de rápida absorção, que provocam aumento de peso.

Fez efeito após duas semanas

"Depois de ler sobre o crómio na internet, fui à farmácia para me informar melhor. Indicaram-me que suplemento devia tomar, pelo que comprei uma cai-

xa de comprimidos e comecei a tomá-los", esclarece Ana.

Ana viu resultados após cerca de duas semanas, pelo que está muito satisfeita com a descoberta do crómio. Agora, já não tem aquele desejo irresistível de doces que facilmente a dominava.

Costumava comer doces à noite

"Normalmente, sentia o impulso irresistível de comer doces quando estava sob pressão ou mais atarefada. Chegava a levantar-me durante a noite para comer doces", diz Ana.

Mas isso já é passado. Agora consegue controlar a ingestão destes alimentos pouco saudáveis, com uma ou outra exceção, e o excesso de peso com que se tem debatido durante a maior parte da vida também parece ir no bom caminho.

Parece um produto para perder peso

Muitas pessoas com desejos insaciáveis, como Ana costumava ter, verificam que, quando conseguem normalizar os níveis de glucose no sangue, é muito mais fácil mantê-los estáveis com a ajuda de BioActivo Crómio. Uma vez estabilizada a glucose no sangue, torna-se muito mais fácil resistir aos doces. BioActivo Crómio não é um produto para perder peso, mas parece pelo efeito que tem!

"Costumava levantar-me a meio da noite para comer doces, mas esses desejos insaciáveis desapareceram. Agora, tomo BioActivo Crómio para manter os níveis de glucose no sangue normais", diz Ana Duarte que, até agora, perdeu 10 quilos.

A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA

mantém o cérebro em forma

Só o cérebro consome 20% do oxigénio que respira. É essencial uma boa circulação sanguínea para transportar o oxigénio e os nutrientes necessários para as células do cérebro, que deles precisam para obter energia. BioActivo Biloba Forte apoia a circulação, o que lhe traz inúmeros benefícios.



+ À venda em farmácias

Consegue imaginar o que aconteceria se cortasse subitamente o abastecimento de combustível para o motor do seu carro? É o que acontece se as células cerebrais deixarem de obter o oxigénio e os nutrientes necessários para produzir energia, essenciais para as funções cognitivas, tais como memória e concentração. Só o cérebro consome cerca de 20% do oxigénio que respira e, como o oxigénio e os nutrientes são transportados pela corrente sanguínea, as funções cognitivas estão altamente dependentes de um fluxo adequado de sangue para o cérebro.

Ajuda a manter uma boa circulação sanguínea

A ciência descobriu algumas soluções naturais para manter uma boa circulação sanguínea ao longo da vida, e o extracto de Ginkgo biloba é uma delas. Com apenas um comprimido por dia do BioActivo Biloba Forte obtém 100mg de extracto padronizado de Ginkgo biloba, que apoia a circulação sanguínea. A toma regular deste suplemento ajuda a manter uma boa função cognitiva.

Importante para todo o corpo

A diminuição do fluxo sanguíneo para o cérebro pode comprometer o desempenho mental, mas não tem de ser assim. Está cientificamente comprovado que BioActivo Biloba Forte ajuda a manter uma circulação sanguínea normal e todas as partes do corpo podem beneficiar de uma melhoria do fluxo sanguíneo.

Apoia os processos biológicos

O sangue transporta oxigénio e nutrientes para os músculos, ossos, sistema imunitário, dedos das mãos e dos pés, entre outros locais. Uma circulação sanguínea adequada é necessária para aquecer o corpo e para realizar diversos processos biológicos vitais, que nos mantêm saudáveis. Assim, qualquer pessoa que deseje manter um bom fluxo sanguíneo deve tomar diariamente BioActivo Biloba Forte.

Perda de peso e funcionamento da tiróide

– é este o nutriente que lhe interessa

O micronutriente selénio ajuda a glândula tiróide a funcionar correctamente, o que contribui indirectamente para um cabelo e unhas saudáveis, bem como um normal funcionamento do sistema imunitário.



Talvez não saiba, mas o bom funcionamento da tiróide tem impacto no cabelo, unhas e sistema imunitário. Isto acontece porque a tiróide regula a taxa metabólica, ou seja, a velocidade a que as células dos diversos tecidos produzem energia. Todas as células precisam de energia para funcionarem cor-

rectamente, pelo que a tiróide tem uma função essencial a este nível.

A falta de selénio pode ser prejudicial para a tiróide

A tiróide produz hormonas tiroideias que intervêm na produção de energia, contudo, o seu correcto

funcionamento está dependente de selénio. Se no nosso organismo houver pouco selénio, a tiróide pode funcionar de forma deficiente.

Os europeus têm falta deste nutriente

O problema é que muitos europeus têm dificuldade em obter a quantidade diária suficiente de selénio. Isto deve-se ao facto de os terrenos agrícolas de várias regiões da Europa, inclusive Portugal, terem baixas concentrações deste micronutriente. Consequentemente, os

produtos cultivados nestes terrenos serão mais pobres em selénio do que as colheitas cultivadas noutras regiões, como E.U.A. ou Japão, onde o teor de selénio natural no solo é muito superior.

São necessários 50 a 70 microgramas diários

As autoridades de saúde recomendam um aporte diário de selénio na ordem dos 50 a 70 microgramas (as recomendações variam de país para país). Ainda assim, análises alimentares mostram que a dieta europeia típica não fornece esta

quantidade. Na Finlândia, desde 1980 que se tornou obrigatório o enriquecimento de todos os fertilizantes agrícolas com selénio, como medida para aumentar os níveis séricos de selénio na população. A estratégia resultou e mantém-se até aos dias de hoje, garantindo o aporte suficiente de selénio.

Um suplemento pode ajudar

Outra forma de combater o problema é tomar um suplemento diário de selénio em comprimi-

dos. BioActivo Selénio+Zinco, que contém levedura de selénio orgânico patenteada, desenvolvida especificamente para dar resposta à insuficiência de selénio, revelou ter um efeito extraordinário. Estudos científicos comprovaram que 88,7% do teor de selénio presente no BioActivo Selénio+Zinco é absorvido pelo organismo. A formulação em questão tem sido utilizada em vários estudos científicos pela sua sólida qualidade.

"Os comprimidos de selénio são óptimos para a minha tiróide"

"Depois da segunda gravidez, comecei a ter problemas de tiróide e iniciei a medicação, em associação com o selénio, de acordo com indicação médica", diz Laura Lente.

Se a Laura tivesse conhecimento dos benefícios do selénio, certamente já teria começado a tomar o suplemento há muito tempo. O selénio é um micronutriente que contribui para uma função normal da tiróide, pelo que o suplemento BioActivo Selénio+Zinco foi uma grande ajuda para Laura, que sofreu durante algum tempo com sintomas desencadeados pelo mau funcionamento desta glândula. Contudo, estando a tiróide a funcionar correctamente, tudo volta ao normal.

O cabelo está mais saudável

"Reparei também que o meu cabelo está com muito melhor aspecto",

diz Laura, "e estou muito satisfeita, porque costumava sofrer muito com a queda de cabelo", conta. Foi depois da segunda gravidez que Laura descobriu que a sua tiróide não estava a produzir hormonas em quantidade suficiente, resultando num metabolismo lento. Os médicos iniciaram a terapia hormonal e, depois de algum tempo, tudo parecia estar a funcionar correctamente. A certa altura, Laura conversou com um endocrinologista, que lhe falou sobre os benefícios do selénio.

Nunca fica constipada

Laura toma o suplemento de selénio há dois anos e está muito satisfeita.

"Até sinto efeito ao nível do sistema imunitário," diz Laura, que nunca apanha as gripes e constipações que os seus filhos trazem da escola.

"Na verdade, nem me lembro da última vez que apanhei uma gripe", diz.

Selenoproteínas dependentes de selénio

Isto acontece porque o selénio contribui para um sistema imunitário normal. Existem entre 25 e 30 proteínas diferentes (selenoproteínas), que dependem do selénio para funcionar normalmente. São estas selenoproteínas que controlam certas funções, tais como, o sistema imunitário, a ti-



"O meu sistema imunitário está a funcionar correctamente e a minha tiróide está equilibrada", diz Laura Lente.

róide, o crescimento do cabelo e das unhas, entre outras.

"Até recomendei BioActivo Selénio+Zinco à minha mãe, que também está muito satisfeita com os resultados", diz Laura Lente, admitindo ter experimentado anteriormente outro suplemento de selénio, embora os resultados não tenham sido tão bons.

"Sinto-me muito melhor quando tomo este suplemento"

"Há alguns anos, sentia-me sem energia e decidi fazer análises", diz Ana Ferreira. "Foi quando descobri que tinha falta de vitamina D. Há já quatro anos que tomo BioActivo Vitamina D".

Quando sente que algo não está bem, deve fazer análises ao sangue, tal como fez Ana Ferreira. Ana descobriu que tinha falta de vitamina D, pelo que começou a tomar um suplemento para ver se os níveis subiam.

"Senti-me melhor após cerca de duas semanas. A diferença era visível, pelo que decidi continuar a tomar as pequenas cápsulas", diz Ana Ferreira, de 54 anos.

Faz bem aos músculos

A vitamina D tem muitas funções no organismo. Desde logo, reforça os músculos, o que é muito útil para quem faz exercícios diariamente, como é o caso de Ana, que tem fibromialgia e precisa de estimular os músculos com exercícios simples. A vitamina D também é necessária para o funcionamento normal do sistema imunitário, e nesta altura do ano, é essencial ter resistências.

Tem de continuar a tomar as cápsulas

Ana não faz a menor ideia porque é que tinha níveis de vitamina D tão baixos quando realizou as análises, mas percebeu que tem de continuar a tomar o suplemento de vitamina D para manter níveis séricos adequados do nutriente.

"A dada altura, estive cerca de 15 dias sem tomar vitamina D, e as análises ao sangue mostraram que já tinha carência da vitamina", diz Ana.

Descobriu num folheto

O que levou Ana a optar pelo suplemento de vitamina D, da Pharma Nord, foi o facto de ter lido sobre o mesmo no folheto informativo de outro produto que toma.

"Tomo BioActivo Crómio, e foi no folheto que vinha dentro deste suplemento que descobri informações sobre o BioActivo Vitamina D".

Cheia de energia

É muito importante para Ana estar em boa forma. Actualmente, Ana está desempregada, uma situação em que é fundamental estar bem física e psicologicamente. "Sinto-me cheia de energia no dia-a-dia. De certo modo sinto-me bem também se reflectiu na minha voz, que está firme e clara", diz Ana.

"As análises ao sangue mostraram que eu tinha falta de vitamina D, pelo que comecei a tomar BioActivo Vitamina D. Agora sinto-me lindamente", diz Ana Ferreira.

Porque é que um suplemento de vitamina D pode ser uma ajuda durante o Inverno?

Se o seu sistema imunitário funcionar correctamente, facilmente consegue evitar as constipações e infecções que atacam durante o Inverno. Sabia que a vitamina D é crucial para uma função imunitária normal?



+ À venda em farmácias

Durante o Verão, obtemos vitamina D através da exposição da pele à luz solar. Contudo, durante o Inverno, a única fonte de vitamina D é a quantidade relativamente pequena que obtemos através da alimentação, pelo que um suplemento como BioActive Vitamina D pode ser uma excelente solução. As cápsulas de gelatina permitem manter concentrações adequadas de vitamina D no sangue, o que é especialmente importante antes da chegada dos meses frios.

Ajuda o sistema imunitário

A vitamina D é extremamente importante para que o sistema imunitário realize correctamente diversas funções, tais como defender de vírus, infecções e outros agentes indesejados que tendem a “atacar” durante o Outono e o Inverno. Ao ingerir níveis adequados de vitamina D consegue garantir o normal funcionamento do sistema imunitário.

Porque é que deve tomar um suplemento?

Nos últimos anos a vitamina D tornou-se o centro das atenções dos investigadores. Estudos demonstram que um grande número de pessoas apresenta níveis insuficientes de vita-

mina D no sangue, um problema agravado pelo facto das pessoas evitarem o sol por recearem que seja nocivo. A verdade é que uma certa quantidade de luz solar sem protecção traz benefícios para a saúde, mas deve-se evitar o culto do sol descontrolado.

Porque é que BioActive Vitamina D é a melhor opção?

Embora encontre todo o tipo de suplementos de vitamina D em lojas e Internet, são várias as razões que fazem do suplemento BioActive Vitamina D uma excelente escolha:

- A fórmula à base de azeite facilita a absorção do nutriente pelo organismo, uma vez que a vitamina D é lipossolúvel
- Cápsulas pequenas e fáceis de engolir são uma vantagem para as pessoas que têm dificuldade em tomar comprimidos
- Como a dose é elevada, basta tomar uma cápsula por dia
- Foi testado num grupo de atletas por investigadores da Universidade de Oslo, na Noruega



"Tenho mais energia e sinto menos stress"

"Um amigo falou-me do BioActivo Magnésio e decidi comprar uma embalagem para ver se resultava. Noto sobretudo que tenho mais energia e sinto menos tensão a nível mental e muscular", diz João Alves.

De vez em quando descobrimos uma solução que se revela a solução perfeita. Foi o que e aconteceu a João Alves, que vive em Odivelas.

"O suplemento de magnésio, de que o meu amigo me falou, fez toda a diferença. Sinto que ajuda a manter os músculos relaxados e ainda senti uma melhoria a nível cerebral", diz João, de 56 anos.

Reduz o cansaço e a fadiga

BioActivo Magnésio, o suplemento que João toma, contém três fontes diferentes de magnésio para uma maior absorção. O mineral é eficaz na redução do cansaço e da fadiga e contribui para o normal funcionamento dos músculos e sistema nervoso.

Acabaram-se as câibras

"Desde que me lembro que pratico muito desporto. Contudo, há cerca de dois anos comecei a sentir câibras e apareceu-me uma tendinite. Mas agora sinto-me lindamente, e noto que o

suplemento de magnésio é o reforço natural para os meus músculos e nervos".

Marca de qualidade superior

A dada altura, João chegou a experimentar outra marca de magnésio, mas os resultados não foram os esperados.

"Com o outro suplemento sentia-me relaxado, mas senti pouco efeito a nível muscular, e as câibras voltaram. Daí ter voltado a tomar o suplemento BioActivo Magnésio, e tenciono continuar".

Gosta de fazer caminhadas

João tenta fazer uma alimentação equilibrada, com muitos legumes e fruta e, em geral, mantém um estilo de vida saudável. Já não faz tanto desporto como fazia, mas opta por tipos de exercício que o ajudam a manter-se em forma.

"Voltei a fazer caminhadas, e isso só é possível porque os músculos deixaram de me causar mal-estar", diz João.



"Sinto-me muito mais relaxado, com menos stress e mais energia", diz João Alves, que começou a tomar o suplemento BioActivo Magnésio depois de lhe ter sido recomendado por um amigo.

+ À venda em farmácias

A solução para um bom funcionamento muscular

Os músculos não são só os bíceps ou tríceps. O coração também é um músculo, e até há tecido muscular no aparelho digestivo e nos vasos sanguíneos. Sabia que o magnésio é necessário para o normal funcionamento do tecido muscular? E será que obtém este mineral em quantidade suficiente?

Tudo o que fazemos implica uma acção muscular. O tecido muscular está presente em todo o corpo e trabalha 24 horas por dia. Existem três tipos de músculos: esquelético, liso e cardíaco. Os músculos esqueléticos fazem movimentar os membros, os músculos lisos actuam involuntariamente, permitindo ao aparelho digestivo e aos vasos sanguíneos exercerem a sua função e, por fim, o músculo cardíaco, que constitui o coração, um músculo extremamente importante. O magnésio é essencial para o funcionamento de todos estes músculos.

Essencial para mais de 300 enzimas diferentes

Se não consome regularmente espinafres, feijão preto ou outras fontes ricas em magnésio, deve equacionar a toma de um suplemento como o BioActivo Magnésio. O nosso organismo precisa de magnésio para apoiar o funcionamento de mais de 300 processos enzimáticos, sendo que muitos destes processos bioquímicos são essenciais para a actividade muscular.

Reforça muitas funções do organismo

Se tem mioclonia ou outros sintomas que não estejam associados a uma actividade muscular normal, deve avaliar se ingere a quantidade necessária de magnésio através dos alimentos. Pode fazer ajustes na alimentação e tentar, na medida

do possível, incluir nela o maior número de fontes de magnésio possível. Mas também pode optar por tomar um suplemento de magnésio.

Magnésio em quantidade suficiente diariamente

BioActivo Magnésio é uma excelente escolha. O suplemento contém três fontes de magnésio diferentes para uma melhor absorção do ingrediente activo. Cada comprimido fornece 200 miligramas de magnésio. Desta forma, é garantida diariamente a quantidade suficiente deste micronutriente essencial.

Porquê escolher BioActivo Magnésio?

Uma das razões que tornam BioActivo Magnésio uma boa escolha é o facto de os comprimidos se dissolverem rapidamente. Experimente. Basta deitar um comprimido de magnésio num copo de água e veja como se dissolve em poucos minutos. O facto de o comprimido se dissolver tão rapidamente é a garantia de que é facilmente absorvido no sistema digestivo. BioActivo Magnésio contém três fontes diferentes de magnésio (carbonato de magnésio, hidróxido de magnésio e acetato de magnésio), o que aumenta a biodisponibilidade do suplemento.

Em que casos faz sentido tomar um suplemento?

Legumes verdes (especialmente espinafres), brócolos, arroz integral e bananas são algumas das melhores fontes naturais de magnésio. Se inclui na sua alimentação estas ou outras fontes de magnésio, provavelmente obtém as quantidades necessárias deste mineral. Contudo, com BioActivo Magnésio torna-se ainda mais fácil.

A suplementação é segura e prática e ajuda a atingir os níveis que se considera suprirem as necessidades reais. Deve ter em atenção que quanto mais exercício e esforços fizer – física e mentalmente – mais magnésio o organismo precisa.

"É óptimo poder controlar o meu colesterol de forma natural"



"Foi o farmacêutico que me falou sobre o BioActivo Arroz Vermelho, e estou muito satisfeita por ter ficado a conhecer esta solução natural, que me ajuda a manter os níveis de colesterol dentro dos valores normais", diz Lina Pereira, que vive em Leiria.

Quando chegamos a uma certa idade, torna-se cada vez mais frequente ter níveis de colesterol elevados, um problema que preocupa muitas pessoas.

"Fiquei preocupada quando descobri nas análises de rotina que o meu colesterol estava muito alto, mas consegui controlá-lo e tenho

a solução ideal para que se mantenha assim", diz Lina Pereira, de 63 anos.

Recomendado pelo farmacêutico

Foi o farmacêutico que indicou a Lina a levedura de arroz vermelho, um extracto natural com benefícios cardiovasculares. O suplemento que

lhe foi aconselhado chama-se BioActivo Arroz Vermelho e contribui para a manutenção de níveis de colesterol normais.

"Tenho a certeza que este suplemento resulta", diz Lina com convicção. "Depois de tomar a primeira caixa de comprimidos e ter visto como era eficaz, achei que já não precisava do suplemento, pelo que deixei de o tomar. Não o devia ter feito, uma vez que os níveis de colesterol voltaram a subir", esclarece Lina.

Vai continuar a tomar o suplemento

Mais uma vez, Lina conseguiu controlar os níveis de colesterol e recomeçou, de imediato, a

“Os meus níveis de colesterol agora estão controlados e, para os manter dentro dos valores normais, tomo BioActivo Arroz Vermelho”, diz Lina Pereira.

Níveis de colesterol normais

– esta é a solução

O colesterol é essencial para diversas funções no organismo, mas é importante que este se mantenha dentro dos valores normais. Uma forma natural de garantir isso é tomar BioActivo Arroz Vermelho.

Ao contrário do que tem sido dito durante décadas, o colesterol é essencial para a saúde e bem-estar. É necessário na construção de membranas celulares, na regulação das hormonas e na produção de vitamina D. Contudo, é importante que o colesterol se mantenha dentro dos níveis normais e pode fazê-lo com a ajuda do suplemento BioActivo Arroz Vermelho, que contém levedura de arroz vermelho.

A levedura de arroz vermelho é natural

Curiosamente, a levedura de arroz vermelho tem sido utilizada como alimento básico no extremo Oriente durante várias gerações. É uma solução natural, extraída do arroz que foi fermentado com um tipo de levedura conhecida por *Monascus purpureus*. O composto activo, monacolina K, é o responsável por manter os níveis de colesterol estáveis. Este actua regulando a produção de colesterol do próprio corpo. Cada comprimido contém 10 mg do composto ativo monacolina k e é necessário apenas um comprimido por dia para manter níveis de colesterol normais.



+ À venda em farmácias

tomar BioActivo Arroz Vermelho para manter o colesterol dentro dos valores normais.

“Desta vez não vou deixar de tomar o suplemento. Sei que é eficaz, pelo que não faria sentido voltar a deixar de tomar os comprimidos”.

Quer manter-se saudável

Lina faz tudo para se manter saudável. Tem cuidado com a alimentação e tenta, na medida do possível, manter-se activa e fazer exercício. “Costumava ter aulas de ginástica, mas tive de interrompê-las porque estava a tomar conta do meu neto e não tinha tempo. Contudo, decidi recomençar as aulas em Setembro”, diz Lina.

Porquê BioActivo Arroz Vermelho?

Existem no mercado diversos suplementos de levedura de arroz vermelho, mas BioActivo Arroz Vermelho destaca-se dos seus concorrentes por ser fabricado de acordo com padrões farmacêuticos. Como o processo de fabrico segue passo a passo as normas de qualidade, segurança e documentação exigidas aos medicamentos, o resultado é um suplemento alimentar com um padrão de qualidade muito superior. Como consumidor, esta é a garantia de que obtém um suplemento alimentar que respeita os altos padrões de qualidade e segurança exigidos aos medicamentos.

Ganhe suplementos
BioActivo em
www.bioactivo.pt

NOVO!
Agora com
selénio



Preserva as suas articulações!

BioActivo Glucosamina Plus actua do seguinte modo:

- apoia a formação do colagénio
- fornece elasticidade e resistência à tracção nas articulações
- apoia o funcionamento dos ossos e cartilagens
- contribui para a protecção das células contra oxidações indesejáveis

A combinação documentada de sulfato de glucosamina e condroitina.

+ À venda em farmácias

BioActivo Glucosamina Plus contém vitamina C, que contribui para a normal formação de colagénio para funcionamento normal das cartilagens, e selénio, que contribui para a protecção das células contra oxidações indesejáveis. BioActivo Glucosamina Plus é um suplemento alimentar e deve ser enquadrado numa alimentação equilibrada.

 **Pharma Nord**
www.bioactivo.pt

Partilhe o seu testemunho e habilite-se a ganhar um ano de produto grátis!

Se obteve bons resultados com o(s) suplemento(s) BioActivo, envie-nos um e-mail para portugal@pharmanord.com a relatar o seu caso de sucesso. Se a sua história for uma das seleccionadas para ser utilizada no nosso material informativo será contactado(a) pela Pharma Nord e terá um ano de produto grátis.

Em alternativa, pode enviar o seu testemunho por carta para:

Pharma Nord

Apartado 1010

Estação de Correios de Miraflores

1495-999 Algés