

VIVA

MAIS E MELHOR

Nº 1 – 2021

*Os seus joelhos são um obstáculo
a um estilo de vida saudável?*

**ENERGIA
e motivação**
numa só cápsula

**A vitamina essencial para
o seu sistema imunitário**

**DE UMA PELE
SAUDÁVEL AO BOM
FUNCIONAMENTO
DA TIRÓIDE**
com um oligoelemento

**Açúcar no
sangue estável**

é a melhor defesa contra
desejos insaciáveis

 Pharma Nord



ENERGIA e motivação numa só cápsula

Susana Elias, que vive em Cascais, toma uma pequena cápsula de cor escura todos os dias. E isso ajuda-a a manter-se enérgica e motivada, mesmo naqueles dias em que as coisas se complicam no trabalho. O que mais gosta no BioActivo Q10 Forte é o facto de ser um suplemento completamente natural.

Qualquer mãe com um trabalho a tempo inteiro, filhos, marido e tudo o que a organização familiar envolve, sabe bem como precisa de energia que chegue para todo o dia. Mas para Susana Elias, as coisas ficaram visivelmente mais fáceis depois de descobrir um pequeno segredo.

“Tomo BioActivo Q10 Forte todos os dias e isso ajuda-me a manter os níveis de energia

mesmo nos dias em que, habitualmente, me sentiria completamente esgotada”, diz a técnica auxiliar de farmácia de 41 anos.

Susana é casada, tem duas filhas, que têm diversas actividades, e um trabalho a tempo inteiro na farmácia. Desde que a pandemia começou, as farmácias foram locais de grande agitação e, por isso, tem estado sob grande pressão.

“Eu sentia que estava a atingir o limite e precisava mesmo de algo que me ajudasse a levar o dia até ao fim”, diz Susana.

O suplemento de Q10 fez toda a diferença

Por trabalhar na farmácia, Susana já conhecia

O suplemento que melhora o desempenho energético

BioActivo Q10 Forte 100 mg contém coenzima Q10 de eficácia comprovada e vitamina B2, que ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga ao contribuir para o metabolismo energético no organismo. Este suplemento tornou-se uma marca reconhecida após ter sido utilizado em dois estudos científicos de grande escala.

Um dos estudos, o KiSel-10, foi publicado no *International Journal of Cardiology* em 2013. Neste estudo, cientistas suecos adminis-

taram as cápsulas de Q10 da Pharma Nord, juntamente com um suplemento de selénio – SelenoPrecise – a um grupo de idosos saudáveis.

E observaram uma melhoria da qualidade de vida.

O outro estudo onde foi utilizado o Q10 da Pharma Nord – o Q-Symbio – foi publicado no *JAMA Heart Failure*, em 2014.

+ À venda
em farmácias



o BioActivo Q10 Forte e achou que valia a pena experimentá-lo.

Este suplemento contém coenzima Q10 natural, de eficácia comprovada, e vitamina B2, que ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga e contribui para a produção normal do metabolismo energético no organismo.

“Comecei a tomar o suplemento para verificar se tinha alguma utilidade para mim. Poucas semanas depois, não tinha a menor dúvida de que era um bom investimento. Agora não posso passar sem ele”, diz Susana, que acrescenta que irá continuar a recomendar o suplemento.

Mais enérgica e motivada

Quando não está a trabalhar, Susana adora estar com a família.

“Também gosto de fazer grandes caminhadas, de ler e de ouvir música. A praia é o meu local preferido”, diz Susana.

Susana não fuma e tenta manter-se o mais saudável possível. Inclusivamente, toma outros suplementos, como vitamina D, ginkgo biloba e betacaroteno, da mesma marca das cápsulas de Q10.

No geral, Susana sente-se mesmo bem e diz que não lhe faltam reservas para se ocupar de todas as suas actividades e responsabilidades. “Hoje em dia sinto-me mais enérgica – sem dúvida!”



“Estas cápsulas ajudam-me a levar o dia até ao fim. Sinto-me enérgica e motivada”, diz Susana Elias, uma técnica auxiliar de farmácia que não tem palavras para descrever o efeito do BioActivo Q10 Forte.



Sem Coenzima Q10 não haveria vida!



A substância idêntica às vitaminas que está presente no interior de todas as nossas células e que até pode ser adquirida na forma de suplemento, numa farmácia, começou por surgir em bactérias pré-históricas há 2,5 mil milhões de anos como um tipo de nutriente para ajudá-las a sobreviver.

Já deve ter ouvido falar na coenzima Q10, uma substância idêntica às vitaminas que o ser humano possui no interior de todas as células. Também conhecida por ubiquinona, é uma substância que se obtém ingerindo determinados alimentos. O nosso organismo consegue produzi-la, mas em quantidades limitadas. A sua síntese endógena começa a diminuir logo a partir dos vinte anos e, quando se chega aos cinquenta ou sessenta anos, os níveis da substância no organismo estão substancialmente reduzidos.

Curiosamente, esta substância é muito anterior ao ser humano. Na verdade, os cientistas

revelaram recentemente que a ubiquinona surgiu em bactérias pré-históricas há cerca de 2,5 mil milhões de anos.

Utilizada como nutriente por bactérias pré-históricas

Naquela época, as bactérias eram, provavelmente, a única fonte de vida e precisavam desesperadamente de um novo tipo de nutriente que as ajudasse a sobreviver num ambiente cada vez mais rico em oxigénio.

Curiosamente, o oxigénio é uma faca de dois gumes, na medida em que é imprescindível à vida ao mesmo tempo que é um catalisador de moléculas, que em excesso no nosso organismo podem ter um efeito nocivo, chamadas radicais livres.

As bactérias pré-históricas começaram por utilizar uma quinona diferente chamada naftoquinona. A mudança para a ubiquinona

A coenzima Q10 foi originalmente desenvolvida quando bactérias pré-históricas precisaram de um determinado nutriente para conseguirem sobreviver e crescer num ambiente rico em oxigénio. E foi assim que começou a vida tal como a conhecemos.

parecia protegê-las dos danos provocados pelos radicais livres. Mas ainda há mais!

Uma das substâncias mais extraordinárias

Há a teoria científica de que precisamente a primeira mitocôndria – as “centrais energéticas” das células que produzem energia – foi resultado da fusão de uma bactéria com outra. A bactéria que foi englobada pela outra tornou-se mitocôndria, e terá sido assim que foi criada a primeira célula.

Também foi assim que a ubiquinona – ou coenzima Q10 – acabou por chegar a todos os tecidos vivos, incluindo o nosso organismo. Avancemos agora até aos nossos dias, em que a coenzima Q10 é uma das substâncias mais extraordinárias e exaustivamente investigadas cientificamente.

Os cientistas já realizaram milhares de ensaios clínicos e estudaram os níveis de coenzima Q10 em diversos tecidos, como o coração, o cérebro, o tecido muscular, e outros órgãos. Hoje em dia, é possível aumentar os níveis de coenzima Q10 no nosso organismo através da toma de um suplemento alimentar. Cada vez mais pessoas optam por tomar um suplemento de Q10 diariamente.

É incrível a energia que sinto agora

Afonso Barroso soprou 77 velas no último aniversário, mas isso não impede este bancário reformado de aproveitar a vida ao máximo. Afonso é uma pessoa cheia de energia e, para manter o ritmo diário, toma as cápsulas de Q10.



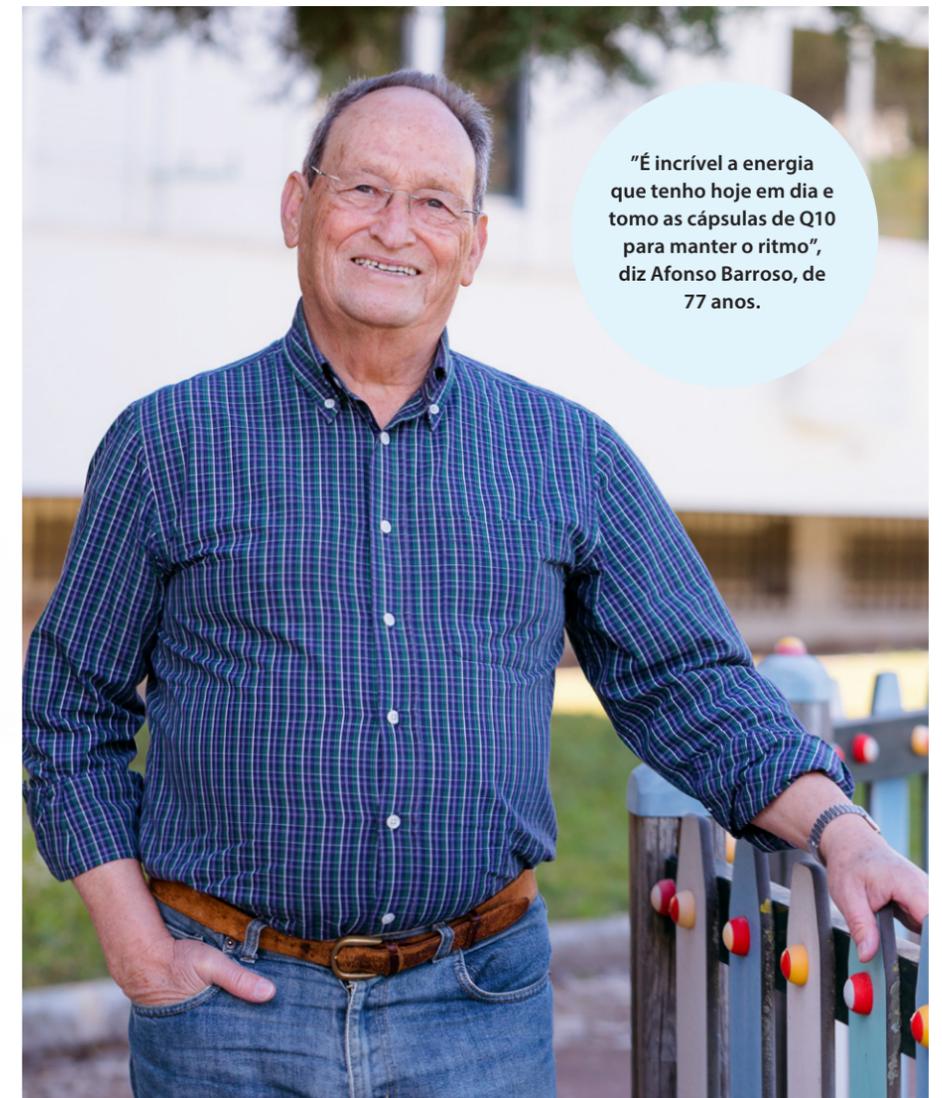
Afonso Barroso, que vive em Santo Amaro de Oeiras, faz uma caminhada todas as manhãs. Na verdade, antes do confinamento, costumava passar a manhã no ginásio, mas quando este fechou, começou a fazer caminhadas. Afonso tem 77 anos e diz que se sente fantástico. E confessa um pequeno segredo que melhorou muito a sua vida.

“Tomo um suplemento chamado BioActivo Q10 Forte. Descobri o suplemento na farmácia e comprei uma caixa de cápsulas para ver se resultava”, esclarece Afonso.

Popular entre os mais velhos

As cápsulas contêm coenzima Q10 de eficácia comprovada e vitamina B2, que ajuda a diminuir o cansaço e a fadiga, e Afonso afirma que sente, claramente, diferença.

Não admira que este suplemento seja muito popular entre pessoas mais velhas que querem manter os seus níveis de energia, tal como, desportistas ou quem tenha uma vida muito ocupada e, por vezes, agitada.



“É incrível a energia que tenho hoje em dia e tomo as cápsulas de Q10 para manter o ritmo”, diz Afonso Barroso, de 77 anos.

“O efeito não apareceu de um dia para outro. Acho que levou alguns meses até eu perceber como me sentia bem. Agora, nunca tenho falta de energia, e isso aumenta muito a qualidade de vida”, diz Afonso.

Tem muito cuidado consigo

Afonso valoriza muito o sentir-se tão bem. Há sete anos sofreu um AVC, e isso foi um golpe violento para a sua saúde e bem-estar. No

entanto, conseguiu recuperar e, agora, faz o que for preciso para se manter no seu melhor. Afonso tem muito cuidado consigo e com a saúde. Sempre fez exercício e não é fumador. “Claro que agora tenho mais cuidado por causa do AVC, mas não me coíbo de pequenos prazeres da vida. Por exemplo, adoro estufados e churrascos e não tenciono eliminá-los da ementa”, diz Afonso.

Os seus joelhos são um obstáculo a um estilo de vida saudável?

A maioria de nós sabe que uma vida activa – seja fazer caminhadas, correr, ciclismo, jogar ténis ou golfe – faz parte de uma vida saudável. Mas para isso são precisas articulações em bom estado – por isso, há que cuidar da cartilagem do joelho. Com BioActivo Glucosamina Plus, isso não é problema.

A capacidade de se manter fisicamente activo ao longo da vida é uma vantagem para a saúde, felicidade e bem estar.

Se é uma pessoa que gosta de participar em actividades e tarefas fisicamente exigentes, precisa de cuidar devidamente da cartilagem do joelho para assegurar o bom funcionamento da articulação.

Com BioActivo Glucosamina Plus, pode mesmo ajudar as suas articulações. O suplemento contém glucosamina e condroitina de qualidade superior, selénio da levedura patenteada SelenoPrecise e vitamina C, o que contribui para a produção de colagénio pelo organismo, para o bom funcionamento de cartilagem, articulações e ossos.

Amortece o impacto

As articulações estão protegidas por cartilagem que amortece o impacto e permite mobilização articular completa com o mínimo de atrito.

À medida que envelhecemos, pode verificar-se dificuldade de movimentos articulares. É importante manter a cartilagem em bom estado para poder continuar a correr, andar de bicicleta e fazer tudo aquilo que contribui para a boa disposição e permite manter a forma.

Porque é que o exercício é tão importante?

Fazemos exercício por diversos motivos. Uns fazem-no para perder ou manter o peso. Outros fazem-no para não pensar nos problemas. E muitos de nós divertem-se a jogar ou a dançar! Há inúmeras razões por que muitos de nós gostam de caminhar ou correr. O exercício físico é óptimo para o coração e sistema cardiovascular, previne o excesso de peso, é bom para o sistema imunitário, e há muitas outras boas razões por que é benéfico manter as articulações em boa forma.

+ À venda em farmácias



Porque é que este suplemento é excepcional?

Os suplementos de glucosamina divergem em qualidade, mas nem sempre estas diferenças são evidentes para o consumidor.

Por exemplo, a glucosamina presente no BioActivo Glucosamina Plus é extraída de camarão selvagem, apanhado em águas profundas e frias com níveis de poluição muito baixos, de forma a garantir o máximo de pureza e segurança.

O suplemento contém sulfato de glucosamina, que é a forma de glucosamina que, em estudos, demonstrou ter o efeito mais fidedigno.

O selénio é uma forma orgânica, com elevada absorção, da levedura patenteada SelenoPrecise.

Joelhos saudáveis e um suplemento permitiram salvaguardar o passatempo favorito de José

A pesca é o passatempo favorito de José Matos, de 66 anos, que também gosta de fazer caminhadas. Ambas as actividades requerem ter joelhos em bom estado, e o suplemento BioActivo Glucosamina Plus é precisamente o que José precisava.

José Matos está reformado, mas gosta de se manter activo de todas as formas possíveis e imagináveis. A toma diária dos comprimidos de glucosamina permite-lhe fazer tudo o que mais gosta.

“Quero poder praticar o meu passatempo favorito, a pesca. É um desporto que requer joelhos em bom estado, pelo que farei tudo para manter as articulações do joelho saudáveis”, diz José Matos.

BioActivo Glucosamina Plus contém glucosamina e condroitina de qualidade superior, bem como vitamina C, que ajuda na formação de colagénio para o normal funcionamento de cartilagem e ossos, e selénio, que contribui para a protecção das células contra oxidações indesejáveis. Muitas pessoas tomam este suplemento para fornecer ao organismo os compostos biológicos de que este necessita para se manter saudável e em forma.

Recomendado pelo fisioterapeuta

“Tive conhecimento do suplemento através do meu fisioterapeuta, que estava surpreendido com o suplemento e me disse que era óptimo.

Eu quis experimentá-lo porque, para mim, é muito importante manter-me activo”, esclarece José. Começou a sentir efeito após cerca de um mês e toma o suplemento desde então.

“Penso que é uma excelente forma de cuidar dos meus joelhos. Todos os dias faço caminhadas de cerca de cinco quilómetros para manter a forma, e isso é importante porque sou diabético”.

O suplemento mantém os joelhos a funcionar bem

José sabe qual é o verdadeiro valor de viver livre de dores. Costumava ter dores nos joelhos, devido a desgaste do menisco, com prejuízo para a sua mobilidade.

“Por exemplo, tinha dificuldade em subir escadas. Mas agora estou muito bem e nunca tenho problemas nos joelhos, pelo que quero mantê-los em boa forma – e é por isso que o suplemento de glucosamina é tão importante para mim”.

“É um alívio saber que posso tomar o BioActivo Glucosamina Plus para manter os joelhos em boa forma, para poder desfrutar da pesca – o meu passatempo favorito”, diz José Matos, que vive em Azeitão.

As dores contínuas terminaram!

Quando as dores nos joelhos e nos ombros são tantas, ao ponto de não se conseguir dormir de noite, é mesmo necessário procurar uma solução. Madalena Alves, de 70 anos, conseguiu resolver o seu problema, e agora toma BioActivo Glucosamina Plus para manter as articulações saudáveis, e já dorme toda a noite.

As noites dolorosas acabaram. E para sempre. Madalena Alves, residente em Lisboa, está tão aliviada por as dores terem desaparecido, que fará tudo para impedir que voltem.

“Uma das coisas que constatei ser muito útil é um suplemento chamado BioActivo Glucosamina Plus. Na farmácia mostraram-me este produto e eu tomo-o há já algum tempo”, esclarece Madalena. O suplemento contém glucosamina e condroitina de qualidade superior, vitamina C, que contribui para a formação de colagénio, pelo organismo, necessário para a manutenção de ossos e cartilagem articular saudáveis, e também selénio, que contribui para a protecção das células contra oxidações indesejáveis.

Costumava sofrer bastante

“Deve valer alguma coisa, porque consigo fazer caminhadas sem problemas e não sinto qualquer limitação da mobilidade”, diz Madalena.

Mas nem sempre foi assim. Madalena diz que costumava ter dores terríveis nos joelhos e nos ombros.

“Era mesmo violento. Sentia que as dores reduziam a minha qualidade de vida e dificultavam-me os movimentos. Até sonhava com as dores e acordava a meio da noite num sofrimento atroz”.

Adora ter uma vida activa

Felizmente, agora tudo isso é passado e Madalena pode desfrutar a vida sem dores e preocupações. Madalena sente-se afortunada, pois gosta de fazer muitas actividades.

“Por exemplo, gosto muito de ir ao teatro e também de visitar museus. Tirando isso, gosto de cozinhar, ver séries e ler”.



“Vou continuar a tomar o BioActivo Glucosamina Plus enquanto me ajudar a sentir tão bem. Estou contentíssima por ter descoberto este suplemento”, diz Madalena Alves, de 70 anos.

Quero muito poder confiar no meu SISTEMA IMUNITÁRIO

O nosso sistema imunitário é essencial por muitos motivos e, em determinadas alturas, é mesmo preciso manter o seu bom funcionamento. Joana Godinho, assistente social de 41 anos, que vive em Carcavelos, toma BioActivo Vitamina D por prevenção.

“Embora, em geral, seja uma pessoa bastante saudável e tenha cuidado comigo, pois faço uma alimentação equilibrada, por vezes, isso não chega”, diz Joana Godinho.

Nos últimos meses tem lido bastante sobre a vitamina D e, depois de vários amigos lhe falarem do BioActivo Vitamina D, decidiu experimentá-lo.

“Durante o Outono e o Inverno, altura em que não obtemos vitamina D suficiente porque passamos muito mais tempo em ambientes fechados e apanhamos muito menos sol, prefiro tomar um suplemento de vitamina D para reforçar o meu sistema imunitário”.

Sente-se bem, física e mentalmente

“Já tinha experimentado tomar vitamina D na forma líquida, mas não gostei do sabor, por isso optei antes pelas pequenas cápsulas de gelatina. Com este suplemento dou-me às mil maravilhas”, diz Joana.

Joana diz que se sente muito bem, tanto física como mentalmente, e que tomar vitamina D a tranquiliza, pois está comprovado que contribui para o bom funcionamento do sistema imunitário e, inclusivamente, faz bem aos músculos e ossos.

Joana é assistente social num centro de saúde e tem consciência de que depende de um bom sistema imunitário por causa das muitas pes-

soas com quem está em contacto. O ginásio é outro local em que também estava em contacto com muita gente.

Está ansiosa pelo regresso à normalidade

“Contudo, não tenho ido ao ginásio, que está fechado por causa do confinamento, e como não sou propriamente uma entusiasta do exercício físico e preciso de ser motivada para o fazer, não tenho feito muito exercício ultimamente”.

Felizmente, há muitas outras coisas com que Joana se pode manter ocupada.

“Adoro ver séries e ler. Outra coisa de que também gosto muito é viajar, e é sempre um prazer estar com a minha família e com os amigos”, diz Joana.

Mas hoje em dia até estas actividades tem certas restrições, pelo que Joana está ansiosa pelo regresso à normalidade.

“Um bom sistema imunitário está no topo das minhas prioridades porque estou em contacto com muitas pessoas, devido ao meu trabalho como assistente social”, diz Joana Godinho.



O sistema imunitário trabalha todos os dias

Costuma ter cuidado com o seu principal escudo protector? O sistema imunitário depende de uma alimentação saudável, de noites bem dormidas e de exercício físico – e até gosta de sol. A vitamina D é essencial para uma boa função imunitária.



No Verão, podemos obter vitamina D a partir da exposição da pele ao sol. Contudo, durante o Inverno, apenas podemos obter vitamina D a partir de fontes alimentares e a quantidade deste nutriente nos alimentos é relativamente limitada.

E se for idoso, obeso, tiver pele escura ou passar muito tempo em ambientes fechados, há ainda o risco de não obter vitamina D em quantidade suficiente também no Verão.

É nestas situações que um suplemento como o BioActivo Vitamina D é muito útil. As pequenas cápsulas de gelatina permitem manter sempre o aporte suficiente de vitamina D.

É bom para o sistema imunitário

A razão por que a vitamina D é tão importante reside no facto de o sistema imunitário depender grandemente desta vitamina. E nós dependemos do sistema imunitário para levar a cabo muitas das suas funções, como seja a defesa contra vírus, infecções e outros agentes indesejáveis.

Ao manter o aporte adequado deste nutriente essencial, estamos a garantir que o sistema imunitário possui a vitamina D necessária para o seu normal funcionamento.

BioActivo Vitamina D está disponível em duas dosagens – 38 mcg e 75 mcg – permitindo uma ingestão adequada em função do estilo de vida, idade, peso e tempo de exposição ao sol.

Porque é que um suplemento faz sentido?

Nos últimos anos, a ciência tem dado extrema atenção à vitamina D. Os estudos têm mostrado que um grande número de pessoas tem concentrações de vitamina D no sangue aquém do ideal, e o problema é agravado pelo facto de evitarem apanhar sol por recearem que seja nocivo.

A verdade é que uma certa quantidade de luz solar sem protecção é boa para a saúde; a obsessão pelo sol é que o torna perigoso.

A vitamina D ajuda a regular a maior parte do organismo

O normal funcionamento do sistema imunitário é apenas uma das funções que depende de uma quantidade suficiente de vitamina D. O nutriente é igualmente necessário por várias outras razões:

- Contribui para a manutenção do normal funcionamento muscular;
- Contribui para a manutenção de dentes e ossos saudáveis;
- Contribui para o processo de divisão celular;
- Contribui para a normal absorção/utilização do cálcio e do fósforo.

Os meus músculos estão óptimos e durmo maravilhosamente

O bom funcionamento dos músculos é importante para Philomena McShane. Philomena adora estar fisicamente activa e praticar vários desportos. Para continuar activa, toma o BioActivo Vitamina D.

A família e os amigos dizem-lhe que está radiosa, e é precisamente assim que Philomena se sente. Dorme bem de noite e está ocupada durante o dia com todas as actividades de que tanto gosta.

“Para me manter activa, preciso de ter músculos saudáveis, por isso, comecei a tomar um suplemento de vitamina D, o BioActivo Vitamina D. Já tomo as cápsulas há mais de um ano e não tenciono deixar de as tomar”, diz Philomena, de 59 anos.

Uma das coisas que a vitamina D faz é contribuir para o funcionamento normal dos músculos. É por isso mesmo que muitas pessoas de meia-idade e mais velhas fazem suplementação com esta vitamina.

Gosta de estar em forma e activa

Para Philomena, é muito importante sentir-se em forma, pois sempre foi muito activa.

“Adoro nadar, fazer caminhadas e andar de bicicleta”, diz Philomena.

“Faço exercício todos os dias durante cerca de uma hora e meia e, como não tenho problemas musculares, consigo continuar activa”.

A dada altura, notou que a medicação que estava a tomar afectava-lhe os músculos. Contudo, os sintomas desapareceram, pelo fará o que for preciso para manter os músculos a funcionar bem. E isso passa por tomar vitamina D todo os dias.

Impressionada com a qualidade

Philomena está muito satisfeita com o suplemento que toma. Não só o médico lhe recomendou BioActivo Vitamina D, mas também quer a equipa da farmácia quer os amigos a aconselharam a tomá-lo.

Uma vez experimentei mudar de marca, mas voltei às cápsulas. Pesquisei sobre o suplemento e estou muito impressionada com a qualidade desta marca”.



“Não tenho problemas musculares e durmo toda a noite”, diz Philomena McShane, que está encantada com a forma como o BioActivo Vitamina D ajudou a melhorar ainda mais a qualidade de vida.

Está em curso um grande estudo com o BioActivo Vitamina D



Nos últimos anos, tornou-se cada vez mais evidente que a vitamina D tem grande influência na saúde humana.

A Pharma Nord foi convidada para fornecer o suplemento de vitamina D para um amplo estudo britânico que envolve, aproximadamente, 6000 pessoas. Neste estudo, alguns dos participantes recebem uma cápsula de 20 microgramas de BioActivo Vitamina D, durante seis meses, e outros recebem a versão de 80 microgramas do suplemento. Há igualmente um grupo de controlo. Vários estudos publicados já comprovam a boa biodisponibilidade de BioActivo Vitamina D e mostram que os participantes do estudo conseguiram manter concentrações adequadas de vitamina D durante todo o Inverno.

As minhas mãos adoram este suplemento

Para a maioria das pessoas, a circulação sanguínea não é um incómodo, mas a situação de Isabel Barra da Silva é bem diferente – ou melhor, era. Isabel sente-se tão aliviada por, finalmente, o sangue chegar aos dedos das mãos e dos pés. E, para que assim continue, toma o BioActivo Biloba Forte.

Todos temos as mãos e os pés frios de vez em quando, mas a maior parte das pessoas resolve o problema com um par de luvas ou meias grossas. No caso de Isabel Barra da Silva, de 56 anos, residente na Silveira, até há pouco tempo não funcionava assim. “Agora, a circulação do sangue para as mãos e pés está muito melhor do que estava e eu quero muito que assim continue, por isso, tomo BioActivo Biloba Forte, que me foi recomendado na minha farmácia”, diz Isabel. Trata-se de um produto natural, universalmente usado, com extracto de ginkgo biloba padronizado, muito eficaz para a normal circulação sanguínea.

Costumava sofrer de frieiras

Isabel costumava sofrer imenso de frieiras, razão pela qual deseja tanto manter um bom fluxo sanguíneo. “Quando me mudei para Portugal, vinda de um país quente e tropical, há cerca de 30 anos, não fazia a menor ideia do que eram frieiras. O meu primeiro Inverno apanhou-me completamente de surpresa. Tinha bolhas, rubor, inchaço e prurido nas mãos e nos pés, ao que tudo indica, por causa da má circulação”, diz Isabel. Isabel experimentou tudo, desde comprimidos, pomadas, cremes até medicamentos caseiros, mas nada resultou. Sofreu mesmo!



Mal conseguia usar as mãos

Isabel lembra-se bem do tempo em que mal conseguia usar as mãos por tanto lhe doerem. “Não conseguia escrever no computador, lavar a louça ou preparar os alimentos na cozinha. Houve Invernos em que nem sequer conseguia vestir-me por causa das dores e do inchaço”. Felizmente, parece que tudo melhorou e Isabel já não sofre destes sintomas insuportáveis.

Ajuda-a a concentrar-se

Isabel toma o suplemento de ginkgo biloba não só para manter a boa circulação sanguínea nas mãos e nos pés, mas também porque viu benefícios para a circulação cerebral, ou seja, para a função cognitiva do cérebro. “Desde que me habituei a tomar estes comprimidos noto que tenho mais facilidade em concentrar-me”, diz Isabel. Considerando que o cérebro humano é responsável por cerca de 20 por cento da captação de oxigénio total do organismo, não admira que uma boa irrigação do cérebro melhore muito a cognição. Isabel mantém-se activa e faz exercício físico, o que também é bom para a circulação. “Por causa da pandemia tive de deixar de ir ao ginásio, mas mantenho as minhas corridas sempre que me é possível, com alguns exercícios em casa e passeios de bicicleta”, diz Isabel. Isabel adora apanhar sol, independentemente da altura do ano; cozinhar é um dos seus passatempos preferidos e a leitura ajuda-a a relaxar.



➔ À venda em farmácias



“É um grande alívio as frieiras já não me incomodarem. Quero manter a boa circulação e o suplemento de ginkgo biloba é uma grande ajuda”, diz Isabel Barra da Silva.

A circulação sanguínea mantém o organismo quente e frio onde é preciso

Para ter mãos e pés quentes e manter a cabeça fria e activa precisa de uma boa corrente sanguínea. O cérebro – por exemplo – consome cerca de 20 por cento do oxigénio que respiramos e, para o transportar, é preciso uma boa irrigação do sangue. Com o BioActivo Biloba Forte, pode melhorar a circulação sanguínea.

Ter mãos e pés frios não é perigoso, mas pode ser sinal de que a circulação sanguínea não é a melhor. E é preciso ter um bom fluxo sanguíneo, por várias razões. O oxigénio e os nutrientes são transportados pela corrente sanguínea e todos os órgãos e células dependem da circulação sanguínea para receberem o que precisam. Se, subitamente, as células do cérebro não conseguirem ter oxigénio e nutrientes, não conseguem produzir energia para as funções cognitivas, como seja memória e concentração.

Ajuda a manter uma boa circulação sanguínea

Curiosamente, a ciência descobriu que há formas naturais de manter um bom fluxo sanguíneo ao longo da vida. O extracto da planta ginkgo biloba é uma delas. Cada comprimido de BioActivo Biloba Forte fornece 100 mg de extracto de ginkgo biloba padronizado, o que ajuda a manter uma boa circulação sanguínea. A toma diária deste suplemento contribui para manter uma boa irrigação do sangue e para garantir boas funções cognitivas. É por causa da diminuição da irrigação do sangue para o cérebro que muitas pessoas de mais idade começam a ter raciocínio lento, mas não tem de ser assim. BioActivo Biloba Forte é uma forma prática de ajudar a manter

uma boa circulação sanguínea, e está cientificamente comprovado que resulta.

Favorece os processos biológicos

Efectivamente, cada centímetro do nosso corpo pode beneficiar de uma melhor circulação sanguínea. Se virmos bem, o sangue transporta oxigénio e nutrientes para os músculos, ossos, sistema imunitário, dedos das mãos e dos pés, entre outros. Precisamos de ter uma boa circulação sanguínea para nos mantermos quentes, para o organismo funcionar devidamente e empregar os inúmeros processos biológicos vitais que contribuem para nos mantermos saudáveis. Por isso, para todas as pessoas que desejem manter uma boa circulação sanguínea, vale a pena incluir BioActivo Biloba Forte na terapêutica diária.



Sinto-me muito melhor quando tenho os níveis de açúcar no sangue estáveis

Maria Noélia Sousa, que reside no Estoril, notou que com a glicemia controlada é mais fácil resistir aos doces e manter o peso, além disso diz que é importante porque há antecedentes de diabetes na família. Um detalhe prático nos hábitos diários ajudou-a a manter-se estabilizada.

A maior parte das pessoas não sabe, mas um mineral chamado crómio, um oligoelemento essencial, é extremamente útil porque torna mais fácil ao organismo manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.

“A descoberta do BioActivo Crómio foi tudo para mim”, diz Maria Noélia Sousa, de 73 anos, proprietária de um cabeleireiro reformada.

“Li sobre o produto numa revista da farmácia e achei o artigo muito credível”.

Mais fácil resistir aos doces

Maria já toma o suplemento há sete anos e considera que é muito benéfico para a sua saúde e bem-estar.

“Cheguei a uma idade em que noto que as calorias tendem a acumular-se no organismo com muito mais facilidade. Esta situação pode ser um problema para alguém como eu que tem tendência para ter desejos insaciáveis. Mas quando o açúcar no sangue está estável, sinto que consigo controlar-me melhor”, diz Maria.

Na verdade, é muito útil porque, de vez em quando, quando a nora de Maria Noélia a visita leva-lhe doces.

“Tento evitá-los e também tento restringir a ingestão de fruta, que contém muito açúcar. Seja como for, é mais fácil quando integro o suplemento de crómio nos meus hábitos diários”.

Antecedentes de diabetes na família

Há também uma razão médica para Maria Noélia estar contente por ter encontrado uma forma natural que a ajuda a ter a glicemia mais controlada.

“Há antecedentes de diabetes na minha família, por isso, tenho de ter cuidado com a alimentação e tentar evitar alimentos que contenham muito açúcar. E isso parece mais fácil quando tomo crómio”, esclarece Maria.

“É muito mais fácil evitar o açúcar e doces quando a minha glicemia está estabilizada, e BioActivo Crómio revelou-se uma grande ajuda”, diz Maria Noélia Sousa.

Açúcar no sangue estável é a melhor defesa contra DESEJOS INSACIÁVEIS

Se conseguir ter o açúcar no sangue controlado, verá que se torna muito mais fácil resistir a doces, bolos e hidratos de carbono de absorção rápida. A levedura de crómio na forma de comprimidos é um meio útil de manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.

Sente fome logo depois de ter comido e, normalmente, tem uma vontade irresistível de comer doces à tarde, porque se sente cansado? Pois bem, é muito provável que os seus níveis de açúcar no sangue estejam descontrolados. E isso é algo que deve ser combatido, porque o açúcar no sangue instável pode levar, facilmente, a aumento de peso a longo prazo.

A melhor forma de controlar os níveis de açúcar no sangue é ingerir alimentos com baixo índice glicémico (IG), que permitem que a insulina seja libertada de forma gradual, evitando os picos repentinos na produção de insulina. Os níveis de insulina e de açúcar no sangue actuam em conjunto, portanto quanto mais estável for a produção de insulina, melhor é para o açúcar no sangue.

Ajuda o organismo a transformar os alimentos em energia

Uma vez controlado o açúcar no sangue, é desejável mantê-lo dentro dos valores normais. Uma boa ideia será tomar um suplemento como BioActivo Crómio, que contribui para a manutenção dos níveis normais de açúcar no sangue, sendo, por isso, muito útil na vida diária.

O crómio também contribui para o metabolismo normal dos macronutrientes, ou seja, a transformação de gorduras, hidratos de carbono e proteínas em energia no interior das células. Por outras palavras, o crómio dá

ChromoPrecise, a levedura de crómio patenteada, presente em BioActivo Crómio, é a única levedura de crómio orgânico em toda a UE.



+ À venda em farmácias

uma ajuda, ao contribuir para a manutenção do açúcar no sangue estável ao mesmo tempo que torna mais fácil ao organismo metabolizar os alimentos que se consomem.

A levedura de crómio tem a melhor absorção

Há diversos tipos de crómio no mercado, e a qualidade das diversas fontes não é igual. A fonte de crómio que deu provas de ter o melhor efeito foi a levedura de crómio orgânico. Os estudos mostram que tem uma absorção muito superior a outras fontes sintéticas geralmente usadas, como o picolinato de crómio e o cloreto de crómio.

ChromoPrecise, a levedura de crómio patenteada presente em BioActivo Crómio, é a única levedura de crómio orgânico em toda a UE. Os cientistas estão bem cientes da biodisponibilidade documentada de ChromoPrecise, razão pela qual utilizam esta formulação frequentemente.

Alimentação equilibrada em conjunto com um suplemento

São vários os estudos realizados com a formulação de crómio da Pharma Nord. Cientistas checos da Universidade Charles, em Praga, conduziram um estudo com um grupo de diabéticos tipo 2, demonstrando que a toma diária de 400 microgramas de ChromoPrecise ajudou os participantes a controlar os níveis de açúcar no sangue com menos esforço.

O estudo está publicado na revista científica *Biological Trace Element Research*. São várias as fontes alimentares que contêm crómio, por exemplo, cereais, feijão-verde, brócolos, frutos secos ou gema de ovo, por isso fazer uma alimentação equilibrada é uma excelente forma de aumentar a ingestão de crómio. Ainda assim, poderá ser difícil obter um aporte adequado somente da alimentação, pelo que um suplemento pode ser útil.

A minha pele e o meu cabelo têm um aspecto fantástico!

Desde que se lembra, Ann-Kristin, de 30 anos, sofre de problemas de pele causadas por um desequilíbrio hormonal. Depois de tentar vários produtos, com mais ou menos êxito, finalmente, parece ter encontrado uma forma natural de manter não só a pele saudável, como também um cabelo mais forte, com o BioActivo Selénio+Zinco.

“Noto mesmo diferença. Os comprimidos de selénio e zinco contribuem para o bom funcionamento do meu sistema imunitário e para a beleza da minha pele e cabelo”, diz Ann-Kristin, de 30 anos, que toda a vida foi encorajada a tomar vitaminas e minerais.

“Na minha idade, ninguém quer debater-se com impurezas da pele. Já tive a minha quota-parte de problemas de pele no passado, por isso, estou mesmo aliviada por, agora, a minha pele ter uma boa aparência”, diz Ann-Kristin. Fomos encontrá-la no atelier “Carpintaria Sacupira”, em Sintra, onde, por vezes, mostra o seu trabalho. Ann-Kristin descobriu que a palavra-chave é “equilíbrio”, e uma forma de manter a pele e o cabelo saudáveis é certificar-se de que está a obter a quantidade suficiente de nutrientes essenciais que, não só têm um papel importante para o bom funcionamento do sistema imunitário, como também para o aspecto físico. O zinco e o selénio são dois dos minerais mais importantes no que toca à beleza. O selénio contribui para a saúde do cabelo e das unhas, enquanto o zinco é conhecido pelo seu papel na manutenção da saúde da pele, entre outros benefícios. Os dois minerais estão presentes no BioActivo Selénio+Zinco, um suplemento que Ann-Kristin toma já há alguns anos, e está muito satisfeita.

Conhecido pela elevada qualidade

“A minha mãe foi gerente de uma loja de produtos naturais dinamarquesa, chamada Matas, e teve sempre grande preocupação com a toma de vitaminas e minerais. Sabia imenso sobre a qualidade dos suplementos e tinha muita confiança no efeito de BioActivo Selénio+Zinco, e de outros suplementos da Pharma Nord”, esclarece Ann-Kristin. “Tem a ver com o facto de serem absorvidos melhor do que outros produtos”. Ann-Kristin diz que consegue notar diferença quando está a tomar o suplemento de selénio e zinco, e quando deixa de o tomar durante algum tempo.

Não vai deixar de tomar o suplemento

Ann-Kristin não tem a menor dúvida sobre o efeito dos comprimidos, pelo que agora toma-os regularmente e não vai deixar de os tomar. É um grande alívio para Ann-Kristin ter, finalmente, a pele e o cabelo com bom aspecto e já não ter de se preocupar com a aparência. “Sou uma Chef e costumava trabalhar como modelo. Isso deu-me bons conhecimentos do mundo da nutrição e sei como fazer boas escolhas alimentares, que sejam benéficas para o corpo, para a saúde e até para a pele”, diz Ann-Kristin. Com BioActivo Selénio+Zinco, tornou-se ainda mais fácil manter o sistema imunitário reforçado.

O selénio é um mineral essencial – e a fonte adequada tem importância



O oligoelemento selénio é extremamente importante para a saúde, mas nem sempre é fácil saber que alimentos fornecem a maior quantidade deste micronutriente essencial. Uma alimentação equilibrada, em conjunto com um suplemento, pode ser a melhor opção.

A ciência considera o selénio um dos micronutrientes mais importantes, e isso é evidente. No nosso organismo existem mais de 25 enzimas selenio-dependentes – as chamadas selenoproteínas – que devem ser saturadas com selénio para exercerem as suas funções biológicas, que incluem, entre outras, a manutenção do sistema imunitário, a fertilidade, a função da tiróide e o crescimento de cabelo e unhas. Daí que a obtenção de selénio em quantidade suficiente deva ser uma prioridade.

A castanha-do-pará é rica em selénio

A castanha-do-pará é uma das fontes alimentares mais ricas em selénio, mas acontece que também contém muito rádio (elemento químico radioactivo). A castanha-do-pará – especialmente a cultivada no Brasil – cresce em árvores de raízes profundas que, ao penetrarem em solos com elevados níveis de rádio, constituem a via

para este chegar aos frutos. É por isso que a castanha-do-pará pode conter até 1000 vezes mais rádio do que outros alimentos.

O solo tem falta de selénio

O solo agrícola de extensas regiões da Europa, e de outras regiões do mundo, é muito pobre em selénio. Consequentemente, as colheitas destas terras de cultivo também são muito pobres em selénio, assim como a carne e os lacticínios de animais que se alimentam dessas colheitas.

Como previsível, estudos realizados em praticamente todas as regiões do mundo mostram que a população, em geral, tem dificuldade em obter mais do que 30-50 microgramas de selénio diariamente. E isso é um problema, porque os estudos mostram que é preciso

o dobro desta quantidade para saturar selenoproteínas cruciais como a selenoproteína P.

Marisco e mercúrio

O marisco é muito rico em selénio, mas também revelou ter os seus inconvenientes. Um estudo dinamarquês, publicado na *Nutrients* em 2015, mostrou que, mesmo consumindo cerca de 200 gramas diários de peixe

e marisco, não é possível obter a quantidade de selénio necessária para saturar a selenoproteína P. Além disso, certos especialistas estão preocupados com o teor de mercúrio no peixe, que pode constituir uma ameaça para a saúde quando em excesso. A mensagem a reter é que se deve procurar sempre fazer uma alimentação saudável e equilibrada, que integre várias fontes de selénio, também porque é a forma de

garantir a aquisição de os outros nutrientes essenciais que são importantes para a saúde.

Um suplemento pode valer a pena

Não fique satisfeito apenas com uma só fonte de selénio, como a castanha-do-pará ou marisco, pois pode não ser a melhor opção. Na verdade, por precaução, será de ponderar tomar também

um suplemento de selénio. Este já provou ter um efeito benéfico em estudos, como o frequentemente citado Kisel-10, publicado na *International Journal of Cardiology* em 2013.

Neste estudo, 443 idosos saudáveis receberam aleatoriamente comprimidos com uma substância inerte (placebo) ou levedura de selénio orgânico de qualidade superior, juntamente com cápsulas de Q10 da Pharma Nord.

Após cinco anos, os cientistas puderam observar que as pessoas a fazer tratamento activo tinham mais qualidade de vida e conseguiram manter-se de boa saúde com mais facilidade do que as que recebiam placebo.

O mais curioso deste estudo é que os estudos realizados após 10 e 12 anos demonstraram que a suplementação tem efeito positivo a longo prazo.

O suplemento que tomo para a tiróide revelou ter um efeito adicional



“A minha mãe tinha problemas de tiróide. Acho que é de família. Tenho o hipotireoidismo controlado e agora, com o suplemento que tomo, consigo manter a função da tiróide normal”, diz Paula Moreira.

Há dois anos que Paula Moreira toma BioActivo Selénio+Zinco para manter a função da tiróide estabilizada. Foi com grande surpresa que constatou que também favorecia os níveis de energia, além de ser benéfico para o cabelo e as unhas.

Às vezes, obtém-se mais do que se espera, e foi isso que sucedeu com Paula Moreira, de 54 anos, residente em Lisboa. Paula toma o BioActivo Selénio+Zinco há cerca de dois anos para manter a função da tiróide normal, mas o suplemento revelou ter vários outros benefícios com que Paula não contava.

“Noto que nunca tenho falta de energia e, mais importante, o suplemento parece ter efeitos benéficos no cabelo e nas unhas”, esclarece Paula.

O selénio mantém a tiróide estabilizada

Coincidência? De modo nenhum! O selénio, o oligoelemento que é o ingrediente-chave do suplemento, contribui para o funcionamento normal da tiróide. Outra substância presente no BioActivo Selénio+Zinco é a vitamina C que, à semelhança do selénio ajuda a proteger as células do stress oxidativo, e ainda contribui para o metabolismo energético e diminuição do cansaço e da fadiga.

O bom funcionamento da tiróide também favorece a regeneração nos tecidos, razão pela qual Paula tem notado efeitos positivos no cabelo e nas unhas. A tiróide é crucial no metabolismo, e se o metabolismo funcionar bem, tem impacto positivo em várias funções orgânicas.

“Foi a minha filha que me falou no suplemento, pois queria que ambas o tomássemos para reforço imunitário”, diz Paula.

Sente-se maravilhosamente

Paula concordou com a ideia. Na verdade, reparou num pormenor curioso na embalagem com o almofariz estampado na parte da frente.

“Dizia que o suplemento contribua para a função normal da tiróide e claro que isso é muito útil para mim. Tenho tido dificuldade em manter o peso estável, porque costumava ter um desequilíbrio da tiróide. Agora, com a ajuda destes pequenos comprimidos, consigo mantê-lo estabilizado”. Paula diz que, hoje em dia, se sente maravilhosamente. Tem imensa energia e o bom aspecto das unhas fala por si. Paula acredita que a toma deste suplemento foi uma boa opção para a sua saúde. “Por ter resultado comigo, até falei do suplemento a outras pessoas

e recomendei-o. E devo dizer que o bom funcionamento do sistema imunitário é sempre muito importante, especialmente agora”.

Esforça-se por manter-se saudável

Paula faz o melhor que pode para se manter saudável. Houve, efectivamente, um período, no início do confinamento, em que Paula fez algumas más escolhas alimentares, por se sentir aborrecida. Agora, tem muito mais cuidado com o que come.

“Também costumava ir ao ginásio e ter aulas de aeróbica e ioga, mas agora não é possível ir. Actualmente, estou inscrita na universidade e tenho aulas online. Quando não estou ocupada com isso, gosto de ler, fazer malha ou ver séries”, diz Paula.

+ À venda em farmácias



Como o **magnésio** pode ajudá-lo a relaxar

Nervosismo, stress e ansiedade são problemas que, muitas vezes, decorrem do nosso modo de vida desgastante e que, facilmente, podem afectar o sono. BioActivo Magnésio pode ser a ajuda natural e relaxante para nervos e músculos.



Muitas pessoas têm dificuldade em adormecer à noite. Estão tensas, enervadas e com a cabeça cheia de preocupações. Esta situação pode ser o resultado de uma actividade profissional desgastante e vida intensa em geral, mas há formas de a combater.

Um ponto essencial do repouso – tanto físico como mental – é assegurar o bom funcionamento do sistema nervoso e muscular. É aqui que o magnésio é relevante.

Relaxar os músculos – o coração também

O magnésio, que se obtém de legumes verdes, frutos secos e até do chocolate preto, intervém em mais de 300 processos enzimáticos no organismo. Muitas destas reacções bioquímicas

estão, directa ou indirectamente, relacionadas com o sistema nervoso e muscular. O coração também é um músculo e, quando estamos com stress, o ritmo cardíaco pode acelerar.

Daí que o magnésio, de uma maneira geral, seja bom para o bem-estar de músculos e nervos. Quando à noite está deitado na cama, com o coração acelerado e sob tensão, impedindo-o de relaxar e adormecer, poderá equacionar tomar um suplemento de magnésio.

Formulação de magnésio de dissolução rápida

Um suplemento como o BioActivo Magnésio é uma forma muito fácil e segura de aumentar os

níveis de magnésio, de modo que o organismo tenha a quantidade suficiente deste nutriente essencial.

Ao adquirir magnésio, tome a atitude certa e escolha um suplemento com boa biodisponibilidade.

BioActivo Magnésio é a opção certa por várias razões. Contém três fontes diferentes de magnésio que o organismo facilmente consegue absorver e metabolizar. Além disso, o suplemento está concebido de forma que os comprimidos se dissolvam em muito pouco tempo.

Pode fazer a experiência na sua cozinha: Coloque um comprimido de BioActivo Magnésio num copo com água, acerte o relógio e espere. O comprimido dissolve-se completamente na água em menos de um minuto.

Isto tem sido uma maravilha para os meus nervos e músculos



“Embora já não participe em competições desportivas como antes, gosto de fazer remo e bicicleta fixa para me manter em forma. E o suplemento de magnésio é uma maravilha para a minha função muscular”, diz Isabel Martins.

Enquanto antiga atleta de competição, Isabel Martins, de 67 anos, sabe bem como é importante boa função muscular. Por isso mesmo, há já cinco anos que toma BioActivo Magnésio.

“Gosto da sensação de músculos fortes, e não gosto nada de ter câibras. Para mim, uma boa função muscular e nervosa é o mais importante”, diz Isabel Martins, que foi atleta entusiasta e de competição em modalidades como ténis, remo, windsurf, esqui, equitação, entre várias outras. Ainda faz remo e bicicleta fixa, para se manter em forma.

“E com os comprimidos diários de BioActivo Magnésio, que já tomo há cinco anos, sinto mesmo diferença”, diz Isabel.

Cada comprimido contém 200 mg de magnésio. O magnésio contribui para uma função

nervosa e muscular normal, sendo utilizado por atletas, pessoas com empregos desgastantes e pessoas mais idosas, com tendência para terem câibras de noite. O magnésio favorece mais de 300 processos enzimáticos no organismo.

Sofreu contratempo com lesão do pé

Convém acrescentar que Isabel tem tido a sua quota-parte de azar. Há cerca de três anos foi-lhe diagnosticada esclerose progressiva, mas o pior foi um acidente de trabalho em que fez

ruptura dos tendões e músculos do pé direito. “Tive de deixar de fazer desporto diário, mas tenho-me esforçado por voltar à normalidade”, diz Isabel.

Isabel ouviu falar do suplemento de magnésio em conversa com a equipa da farmácia onde vai habitualmente, em Algés.

Não gostou das outras marcas de magnésio

Isabel está decidida a continuar a tomar o BioActivo Magnésio, pois é um suplemento muito eficaz. Mas há ainda outra razão importante:

“Experimentei outra marca mas fazia-me azia, pelo que tive de deixar de tomar esse produto”. Isabel é uma mulher activa. Como directora de marketing, comunicação, publicidade e logística num museu, Isabel tem uma actividade profissional intensa, com muitas responsabilidades.

“Escrevo artigos sobre peças em exposição para revistas e jornais, faço fotografia e filmes e montagens multimédia, entre muitas outras coisas”, diz Isabel.

E nada indica que esta mulher activa vá abrandar tão cedo.



+ À venda em farmácias

O meu **colesterol** já não é uma preocupação

Fernando Salgueiro, de 63 anos, deixou de estar preocupado em relação aos seus níveis de colesterol e sente-se lindamente. Falaram-lhe da levedura de arroz vermelho, um suplemento que ajuda a manter os níveis de colesterol normais, e sente-se aliviado por ter decidido experimentar o produto.

Levou algum tempo até ver o efeito, mas quando viu que os comprimidos resultavam, sentia-se melhor de dia para dia.

“É um grande alívio não ter de me preocupar com os níveis de colesterol e, com a toma diária de BioActivo Arroz Vermelho, deixou de ser problemático manter os níveis de colesterol normais”, diz Fernando Salgueiro.

Fernando considera-se uma pessoa saudável. Tenta manter-se tão activo quanto possível e faz uma alimentação equilibrada.

Alteração visível em semanas

Há alguns anos atrás, Fernando tinha os níveis de colesterol elevados, pelo que tomou estatinas durante algum tempo para baixar os valores.

“Mantenho um estilo de vida saudável, tomo o meu arroz vermelho, e sinto-me muito bem. O único medicamento de prescrição que tomo é um anti-hipertensivo. Faço caminhadas diárias de 30 a 40 minutos. Agora tenho muito mais tempo porque não trabalho desde Dezembro do ano passado, devido à pandemia”.

Fernando lembra-se de ver efeito cerca de quatro semanas após começar a tomar a formulação de arroz vermelho.

“Estava atento aos níveis de colesterol, e estava tudo bem. As análises laboratoriais confirmavam-no. Curiosamente, não mudei nada em termos de hábitos alimentares ou de exercício físico”, diz Fernando.

Ouviu falar na levedura de arroz vermelho pela esposa

O médico de Fernando já lhe tinha falado na levedura de arroz vermelho, bem como a sua mulher, que é farmacêutica. Depois de ouvir as várias opiniões, decidiu que devia experimentar. Hoje, sente-se satisfeito por ter decidido experimentar o suplemento.

“Agora posso desfrutar da vida sem ter de me concentrar no colesterol, o que, sem dúvida, me dá muita liberdade e paz de espírito”.



“O meu colesterol já não é uma preocupação. Em vez disso, gosto de ler, ouvir música, cozinhar e fazer caminhadas”, diz Fernando Salgueiro, 63 anos, que vive na Charneca da Caparica.



+ À venda em farmácias

Como ter cuidado com os níveis de colesterol

O colesterol é essencial a várias funções do organismo, por conseguinte, não é só mau, mas um valor elevado é sinal de aviso. É importante que o colesterol se mantenha dentro dos valores normais. E o BioActivo Arroz Vermelho é uma forma natural de o conseguir.

Efectivamente, o colesterol é essencial à saúde e bem-estar. Esta substância idêntica à gordura é necessária para a constituição das membranas celulares, regulação hormonal e produção de vitamina D. Contudo, é importante que o colesterol se mantenha dentro de valores normais, e é neste aspecto que um suplemento chamado BioActivo Arroz Vermelho, que contém o ingrediente activo levedura de arroz vermelho, pode ajudar.

Curiosamente, a levedura de arroz vermelho é um alimento de base no Extremo Oriente há várias gerações. É um produto natural extraído de arroz que foi fermentado com um tipo de levedura chamada *Monascus purpureus*.

Medicamento natural mas controlado

É a substância activa, a monacolina K, que mantém os níveis de colesterol estáveis, ao regular a produção de colesterol pelo organismo. Cada comprimido contém 10 mg da substância activa, e basta um comprimido diário para manter os valores normais.

Há vários suplementos com arroz vermelho no mercado, mas o BioActivo Arroz Vermelho distingue-se da concorrência na medida em que é fabricado segundo as directrizes de produção de medicamentos.

Sempre a mesma quantidade

Como o processo de fabrico segue exactamente os mesmos procedimentos de inspecção da qualidade e segurança e de documentação dos medicamentos sujeitos a receita médica, o resultado é um produto de qualidade muito superior à dos suplementos alimentares comuns. Enquanto consumidor, esta é a garantia de que obtém um suplemento alimentar que cumpre o mesmo elevado nível de segurança e eficácia que, normalmente, apenas é de esperar de um medicamento.

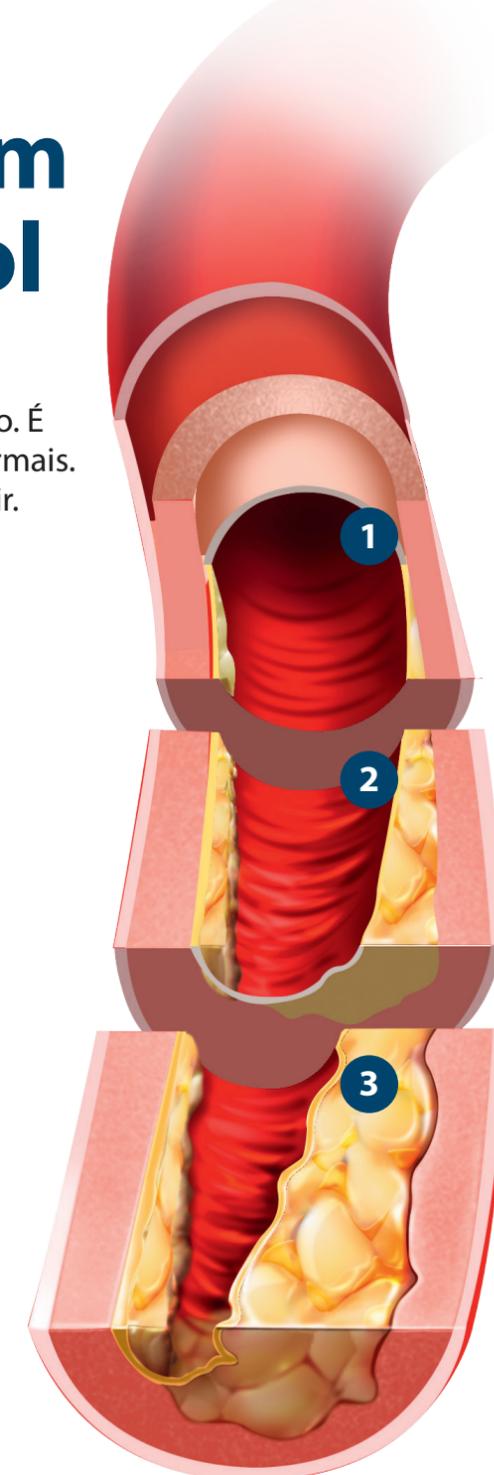
Significa também que o suplemento contém sempre a mesma quantidade de substância activa, o que torna a sua utilização muito mais fácil e segura.

Compreender o colesterol

É comum ouvir falar do colesterol como algo pouco saudável, mas o colesterol é necessário à vida. O importante é manter níveis de colesterol normais e assegurar que o colesterol é, de facto, canalizado para os diversos processos que dele dependem. Para que o colesterol chegue aos diversos tecidos do corpo que exigem a sua presença, precisa de “uma boleia”. As lipoproteínas são moléculas que transportam o colesterol para os diversos locais do organismo.

A LDL (lipoproteína de baixa densidade) e a HDL (lipoproteína de alta densidade) são dois dos cinco tipos principais de lipoproteínas.

- a LDL também é conhecida como “mau” colesterol, porque deposita colesterol em locais onde pode acumular-se e provocar problemas;
- já a HDL é designada por “bom” colesterol, porque junta o colesterol em excesso na corrente sanguínea e leva-o de volta ao fígado para reciclagem.



1. As **artérias saudáveis** são fortes, elásticas e flexíveis e permitem a passagem do sangue sem obstáculos.
2. As **artérias parcialmente obstruídas** apresentam a formação de placas de ateroma e a diminuição do fluxo de sangue.
3. As **artérias severamente obstruídas** apresentam uma formação maciça de placas de ateroma e um fluxo reduzido de sangue.

ENERGIA

– para todo o dia!

- O Q10 utilizado no estudo Q-Symbio
- Efeito e absorção documentados em mais de 100 estudos científicos
- Reduz o cansaço e fadiga
- Recomendado por Cardiologistas de todo o mundo
- 100 mg de Q10 dissolvido em óleo vegetal, para uma absorção superior.

+ À venda em farmácias



BioActive Q10 Forte contém 100 mg de coenzima Q10 e vitamina C que contribui para o metabolismo normal de produção de energia e redução do cansaço e fadiga.

BioActive Q10 Forte 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 suplementos BioActive grátis!

Se obteve bons resultados com o(s) suplemento(s) BioActive, 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 suplementos BioActive grátis.

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

Pharma Nord
Apartado 1010, Estação de Correios de Miraflores
1495-131 Algés