

# VIVA

## MAIS E MELHOR

### Como **PERMANECER ACTIVO** na terceira idade?

*Uma ajuda  
para manter  
uma mente  
clara e lúcida*

**Como ter  
uma boa noite  
de sono?**

**Unhas frágeis  
e pontas espigadas?**

Descubra como pode  
cuidar das suas unhas e cabelo

# Podemos evitar a falta de energia na terceira idade?



Não há nada melhor do que ter imensa energia e vitalidade. Nunca é um problema quando somos jovens, mas as coisas mudam à medida que envelhecemos. Um novo suplemento tem vindo a ganhar confiança entre os mais velhos, e percebe-se porquê: ajuda-os a manterem os níveis de energia de forma natural.

Uma das situações mais desagradáveis do envelhecimento é o facto de os níveis de energia diminuírem progressivamente e deixarmos de ter reservas para manter o ritmo durante todo o dia. E isso pode ser complicado para a maioria dos seniores que gostam de ter uma vida activa, como por exemplo, praticar desporto e actividades ao ar livre, e participar em eventos sociais. Há cada vez mais pessoas a procurar soluções úteis na Internet, e um dos ingredientes que parece despertar grande interesse é a coenzima Q10. O suplemento da Pharma Nord, o BioActivo Q10 Forte, contém coenzima Q10 documentada cientificamente e vitamina B2, que favorece o metabolismo energético e ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga. Este suplemento é útil se pretendermos manter níveis de energia normais, que é, provavelmente, a condição prévia mais importante para nos mantermos física e mentalmente activos.

#### Testado num grande grupo de idosos saudáveis

Um grupo de investigadores pretendia verificar qual o efeito do suplemento em idosos sau-

dáveis, pelo que fizeram um estudo científico em que avaliaram o efeito da toma do BioActivo Q10 Forte juntamente com comprimidos de selénio (SelenoPrecise) por um período de cinco anos. Dividiram, aleatoriamente, em dois grupos, 443 homens e mulheres. Um grupo recebeu cápsulas de Q10 e comprimidos de selénio, ao passo que o outro grupo recebeu placebo, que se parecem às cápsulas e comprimidos reais, mas não contém ingredientes activos.

#### Melhoria da qualidade de vida

Depois de concluído o estudo, os cientistas compararam os dois grupos para verificar se havia diferenças. Observaram vários sinais de melhoria da qualidade de vida entre os participantes que tomavam as cápsulas de Q10 (e os comprimidos de selénio). Não se observaram os mesmos benefícios no outro grupo. O estudo Kisel-10, como é denominado, foi publicado no *International Journal of Cardiology* em 2013.

#### Grandes quantidades de Q10 no tecido cardíaco

A coenzima Q10 é uma substância idêntica às vitaminas que possuímos no interior de todas as células. Encontra-se nas mitocôndrias, que são as pequenas estruturas celulares que produzem energia. As células dos tecidos com mais necessidade de energia, como o músculo cardíaco, músculo estriado e outros órgãos, têm mais mitocôndrias e, portanto, contêm mais coenzima Q10 do que outros tipos de tecidos.

#### Apoiado por estudos científicos

Uma das razões principais por que o BioActivo Q10 Forte é a escolha de eleição não só entre os consumidores, mas até para fins de investigação, é o facto de ser uma das poucas marcas de Q10 com qualidade, segurança e eficácia comprovadas. O estudo KiSel-10 é um dos muitos que validam a fiabilidade desta formulação em concreto. Com mais de 100 estudos publicados, o BioActivo Q10 Forte é apoiado por mais investigação do que qualquer outro suplemento.

## UMA MARCA MUITO CONHECIDA

O BioActivo Q10 Forte alcançou grande popularidade desde o seu lançamento no início da década de 1990. Actualmente, é uma formulação reconhecida. Uma das razões principais por que se tornou o suplemento de coenzima Q10 mais importante da Europa é o facto de ser apoiado por investigação científica consistente.

Foram realizados mais de 75 estudos em humanos utilizando este suplemento em concreto. Vinte e seis destes estudos são os chamados ensaios de referência, o que sig-

nifica que estão em conformidade com os mais elevados padrões científicos da investigação médica.

São estudos como estes que são necessários para validar um suplemento. Com o BioActivo Q10 Forte, os consumidores podem ficar descansados de que estão a adquirir um suplemento seguro, com elevada biodisponibilidade e eficácia. Há inúmeros suplementos de Q10 que alegam ter estas propriedades, só que este pode, efectivamente, comprová-lo.



# Preciso de toda a **ENERGIA** que conseguir

“Como tenho uma vida muito preenchida, preciso de muita energia e vitalidade durante todo o dia. E sinto que é mais fácil quando tomo as cápsulas de Q10”, diz Pedro Miguel Rodrigues, engenheiro mecânico e desportista entusiasta.

“Com um trabalho difícil e exigente na aviação mais o treino diário, preciso de energia para chegar ao fim do dia. Constatei que me é muito mais fácil manter os níveis de energia com a ajuda de cápsulas de Q10”, diz Pedro Miguel Rodrigues, engenheiro mecânico e desportista entusiasta.

“Depois de ler alguns artigos, percebi que este suplemento era o indicado para mim. Já o tomo há mais de um ano e sinto que faz toda a diferença”, diz Pedro Miguel Rodrigues, de 50 anos, que é engenheiro mecânico na aviação e faz corrida e musculação cerca de duas horas por dia.

O suplemento que toma, o BioActivo Q10 Forte, contém coenzima Q10 e vitamina B2, o que contribui para a manutenção de níveis de energia normais, sendo por isso útil para quem gosta de uma vida activa.

#### Faz exercício quase todos os dias

Pedro encaixa certamente nesta categoria. Começa com um dia de trabalho muito preenchido, que exige grande concentração e clareza de raciocínio. Imagine o que poderia acontecer se algo corresse mal com um avião! Faz exercício em seis dos sete dias da semana. Nem que seja ir só ao ginásio durante 15 minutos, uma simples corrida faz bem ao corpo e ao espírito, afirma Pedro.

“É muito importante para mim fazê-lo. Há sete anos, pesava quase 100 quilos. Agora, peso 66 quilos e quero manter este peso, por isso, também tenho muito cuidado com a alimentação”, diz Pedro.

#### Quer um reforço natural

“Pretendia encontrar uma forma natural e saudável de aumentar os níveis de energia, pelo que este suplemento fazia todo o sentido”, diz Pedro, e acrescenta que notou o efeito ao fim de oito dias.

É muito importante para Pedro acordar de manhã e sentir vontade de se levantar imediatamente. “É-me muito mais fácil realizar as tarefas diárias, e também sinto que melhora muito o meu rendimento desportivo. Mesmo ao fim do dia, tenho imensa energia e vitalidade para estar com a minha família”.

## Agora sinto-me muito mais energética

“Consigo manter os níveis de energia com estas cápsulas, e isso teve um efeito positivo no meu cansaço mental”, diz Rosa Guerreiro, 53 anos, que trabalha como secretária clínica num centro de saúde.

Como milhares de outras pessoas, Rosa Guerreiro toma um suplemento diário chamado BioActivo Q10 Forte, e nota que a ajuda. Está radiante por ter descoberto este suplemento porque tem, de facto, impacto na sua vida. As pequenas cápsulas contêm coenzima Q10 e vitamina B2 em, o que ajuda o organismo a manter níveis de energia normais, e era precisamente isso que Rosa precisava – conseguir manter a energia durante todo o dia.

“Sinto-me muito bem, física e mentalmente, e isso é muito importante em termos da minha qualidade de vida. Este suplemento, que já tomo há cerca de dois anos, sem dúvida que vale a pena”, admite Rosa.

#### O suplemento perfeito

Percebe-se porque é que Rosa está tão agradecida por se sentir energética e não ser vencida pelo

cansaço mental.

“Há cerca de 20 anos, sentia-me sempre muito cansada e tinha dores musculares. Acontece que tinha fibromialgia”, diz Rosa. Rosa sabe bem como é sentir cansaço e mal-estar permanente, pelo que fará tudo o que puder para não deixar de ter a energia que tem actualmente. E é aqui que o BioActivo Q10 Forte se revelou a solução perfeita.

#### É-lhe mais fácil manter a vida diária

“Quando meus níveis de energia estão estáveis, sinto-me muito mais capaz de lidar com as actividades diárias, e também sinto que consigo concentrar-me melhor”, afirma.

“Tento fazer exercício, pelo menos, três vezes por semana e faço o possível por ter uma alimentação saudável e equilibrada”, acrescenta Rosa.



+ À venda em farmácias

# Os joelhos impedem-no de se manter fisicamente activo?

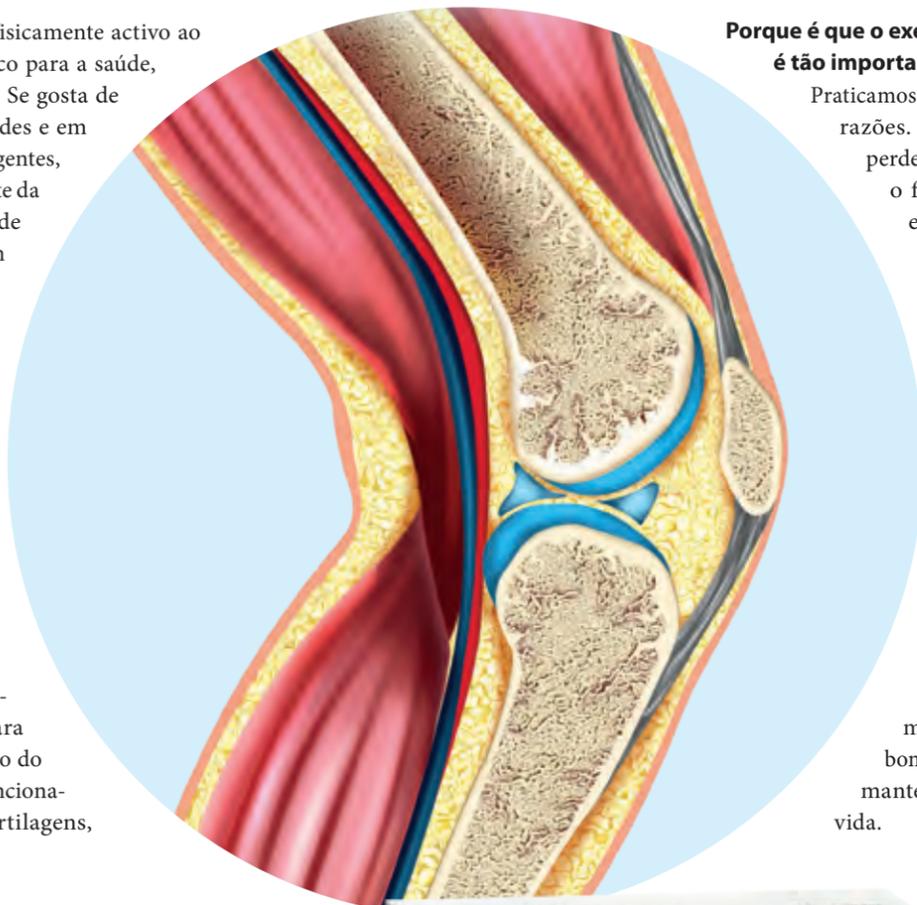
A maior parte de nós sabe que uma vida activa – quer signifique fazer caminhadas, correr, andar de bicicleta, jogar ténis ou golfe – faz parte de uma vida saudável. Ser fisicamente activo requer ter as articulações do joelho saudáveis e em bom estado, pelo que há que ter cuidado com a cartilagem articular. Com o BioActivo Glucosamina Plus, isso torna-se muito mais fácil.

Conseguir manter-se fisicamente activo ao longo da vida é benéfico para a saúde, felicidade e bem-estar. Se gosta de participar em actividades e em tarefas fisicamente exigentes, deve cuidar devidamente da cartilagem do joelho, de modo a assegurar o bom funcionamento das articulações do joelho. Com o BioActivo Glucosamina Plus, pode, de facto, contribuir para a protecção das articulações. O suplemento contém glucosamina e condroitina de qualidade superior, selénio da levedura patenteada SelenoPrecise e vitamina C, que contribui para a produção de colagénio do organismo, e para o funcionamento normal das cartilagens, articulações e ossos.

## Amortece o impacto

As articulações estão providas de cartilagem que lhes confere protecção e funciona como “amortecedor”, ao mesmo tempo que permite mobilização completa das articulações com o mínimo de atrito.

À medida que envelhecemos, as articulações do joelho podem começar a dar problemas. É importante manter a cartilagem em bom estado para continuar a poder correr, andar de bicicleta e fazer tudo aquilo que dá boa disposição e permite estar em forma.



## Porque é que o exercício é tão importante

Praticamos exercício físico por várias razões. Uns praticam-no para perder peso, enquanto outros o fazem porque tem benefícios cardiovasculares ou simplesmente para relaxar. Há inúmeras razões por que muitos de nós adoram caminhar ou correr. Seja como for, o exercício é excelente para o coração e para o sistema cardiovascular, evita o excesso de peso, e é bom para o sistema imunitário. Por conseguinte, há todas as razões do mundo para manter as articulações em bom estado, de modo a poder manter-se activo ao longo da vida.

+ À venda em farmácias



“Tenho 55 anos e mantenho-me muito activo com a prática de exercício, bicicleta, entre outras coisas. É muito importante para mim ter articulações saudáveis, pelo que estou muito satisfeito por me terem falado na glucosamina”, diz Joaquim Galharda.

# A glucosamina ajuda a manter-me activo

“É um grande alívio poder andar a pé e de bicicleta sem dores nos joelhos”, diz Joaquim Galharda, de 55 anos, que desfruta de total mobilidade. Joaquim descobriu algo chamado glucosamina e começou a tomar o suplemento para manter a mobilidade das articulações.

“Estou contentíssimo por conseguir subir escadas sem quaisquer problemas e poder andar de bicicleta. Não tenho dores nenhuma nos joelhos, e farei o que for preciso para continuar assim”, diz Joaquim Galharda que, para isso, toma o suplemento BioActivo Glucosamina Plus todos os dias.

O suplemento contém sulfato de glucosamina, condroitina e vitamina C, que contribui para a formação de colagénio do organismo, para o normal funcionamento dos ossos e cartilagens, e também selénio, que contribui para a protecção das células contra oxidações indesejáveis. O suplemento foi-lhe recomendado

na farmácia, e Joaquim toma-o há já algum tempo com excelentes resultados.

## Superou as dores no joelho

Há uma boa razão para o Joaquim estar tão interessado em manter a mobilidade articular. Joaquim dá grande importância ao facto de estar fisicamente activo – com efeito, houve um período em que teve problemas com a articulação do joelho, e isso deixava-o bastante desagrado.

“Tinha dores quando andava, e especialmente o joelho esquerdo incomodava-me muito. Mas

isso acabou e desde então nunca mais tive quaisquer sintomas”, diz Joaquim.

## Gosta de actividade física

Joaquim é uma pessoa muito activa e gosta de fazer exercício com regularidade, razão pela qual dá tanta importância a ter articulações do joelho em bom estado.

“Adoro passear na natureza, andar de bicicleta ao fim-de-semana e viajar. Para tudo isto é preciso estar de boa saúde e ter articulações saudáveis, que resistam ao desgaste”, diz Joaquim, que parece ter encontrado forma de o conseguir.

# As vantagens de ter um cérebro activo

Ter boa memória, conseguir concentrar-se e, em geral, possuir boas funções cognitivas é realmente uma sorte. Com BioActivo Biloba Forte é possível manter estas capacidades.

Onde é que deixei as chaves do carro? A que horas tenho a consulta no dentista? Quem era aquele actor do filme que vi no outro dia? Todos sabemos como é não conseguir lembrar-se das coisas mais simples. Ter boa memória e conseguir concentrar-se é realmente uma sorte e torna a vida muito mais fácil. Sabia que

um suplemento chamado BioActivo Biloba Forte pode ajudar?

#### Boa função cognitiva

O BioActivo Biloba Forte contém extracto de ginkgo biloba que contribui para manter uma boa função cognitiva. Caso não saiba, a função cognitiva compreende o conhecimento, o entendimento e

a capacidade de reproduzir ideias. A função cognitiva envolve todos os aspectos da compreensão, raciocínio, reflexão e evocação. Essencialmente, é nisto que consiste um “cérebro activo”.

#### Muito apreciado por pessoas mais velhas

Não admira que o BioActivo Biloba Forte se tenha tornado uma das formulações mais vendidas entre pessoas de meia-idade e de idade mais avançada. Se virmos bem, à medida que envelhecemos, a nossa memória tende a ficar confusa e é cada vez mais difícil concentrarmo-nos. Veja por exemplo como é tão mais fácil fazer palavras cruzadas ou jogar uma partida de xadrez quando se tem uma boa cabeça!



+ À venda em farmácias

## O suplemento ajudou-me mesmo a **manter clareza de raciocínio**

Um pequeno comprimido fabricado com plantas naturais, teve um impacto que Mariana Santos nunca teria imaginado. “Sinto que a toma diária deste suplemento faz bem à memória e à concentração”, diz Mariana Santos. Mariana toma o BioActivo Biloba Forte com extracto de ginkgo biloba que contribui para manter uma boa circulação sanguínea e boas funções cognitivas.

A boa circulação sanguínea é essencial por muitas razões. Uma delas é ajudar o oxigénio e os nutrientes a chegarem ao cérebro. Mariana Santos, de 49 anos, que trabalha como administrativa, está bastante surpreendida com a diferença que fez a toma diária de um comprimido feito de plantas naturais. Mariana toma um suplemento chamado BioActivo Biloba Forte que contém extracto de ginkgo biloba, que contribui para manter uma boa circulação sanguínea e boas funções cogni-

tivas, e é, como diz, uma grande ajuda. “É mesmo fácil concentrar-me e memorizar. Notei uma diferença nítida relativamente ao meu desempenho profissional diário. Não sinto qualquer dificuldade na execução das minhas tarefas e em lembrar-me das marcações”, diz Mariana.

#### Sem problemas de dedos frios

No seu trabalho, não é só a clareza

de raciocínio que importa. Também as mãos são usadas para trabalhar ao computador e fazer o trabalho administrativo. O facto de Mariana ter uma melhor circulação sanguínea, com a ajuda desta formulação, significa que, ao contrário de muitos outros, já não sofre de mãos frias. “Fiquei a saber do suplemento por vê-lo publicitado em vários locais, e fui à farmácia. Foi em conversa na farmácia que me disseram que seria boa ideia experimentá-lo”, diz Mariana.

#### Adora a vida ao ar livre

Em geral, Mariana é uma pessoa muito saudável e dá ênfase a uma alimentação equilibrada e exercício físico regular. “Gosto de praticar desportos ao ar livre, dar longos passeios à beira-mar e ir ao teatro e ao cinema. Tenho interesses variados e dá-me sempre prazer passar tempo com a minha família e com amigos”.

“Gosto de praticar desportos ao ar livre, dar longos passeios à beira-mar e ir ao teatro e ao cinema. Tenho interesses variados e dá-me sempre prazer passar tempo com a minha família e com amigos”.

# Como um suplemento de crómio ajuda a controlar o açúcar no sangue

Se o açúcar (glicose) no sangue estiver dentro dos valores normais, é menos provável sentir uma vontade irresistível de comer doces. Será, por isso, boa ideia manter o açúcar no sangue estável, e um suplemento de crómio pode contribuir para isso.

Muitos de nós gostam de comer um doce de vez em quando, mas, em certos casos, as pessoas desenvolvem um desejo de tal forma irresistível de doces que, efectivamente, não conseguem controlar-se. Não há uma solução mágica para tratar o problema de desejo insaciável de doces, visto que há vários factores em jogo. O crómio desperta especial interesse, pois é um oligoelemento conhecido por ajudar

a manter os níveis de glicose no sangue normais. Efectivamente, há muita investigação que mostra que o crómio e valores normais de glicose no sangue andam a par.

## Cientificamente comprovado

Um estudo realizado por cientistas checos, da Universidade Carlos de Praga, com um

grupo de diabéticos tipo 2, demonstrou que 400 microgramas por dia (na forma de levedura de crómio orgânico, o BioActivo Crómio da Pharma Nord) contribuiu para que os participantes conseguissem controlar mais facilmente os níveis de glicose no sangue. O estudo, que foi publicado na revista científica *Biological Trace Element Research*, em 2013, é

corroborado por outros estudos que associam o crómio a níveis normais de glicose no sangue.

## O desejo insaciável de doces pode ser nocivo

Ter o açúcar no sangue estável é a chave para evitar o abominável desejo de doces que acaba por fazer engordar e aumentar o risco da diabetes tipo 2. Quando se consome açúcar em demasia, o organismo fica sobrecarregado pela produção excessiva de insulina, a hormona necessária para transportar o açúcar da corrente sanguínea para as células. A dada altura, os níveis de insulina persistentemente elevados podem levar a uma situação de pré-diabetes chamada insulinoresistência, em que organismo deixa de conseguir responder devidamente à insulina que produz. Isto é um círculo vicioso, em que o organismo muito

simplesmente “fica imune” à sua própria insulina.

## Mantenha um estilo de vida saudável

A melhor maneira de controlar os níveis de glicose no sangue é ingerir alimentos saudáveis, como legumes, cereais, carne magra, entre outros, com baixo índice glicémico (IG), o que significa que não provocam picos bruscos na produção de insulina do organismo, mas apenas libertam a insulina necessária para processar os hidratos de carbono dos alimentos. Além disso, deve-se praticar exercício com regularidade, visto que a actividade física mantém a glicose no sangue dentro de valores saudáveis. Complementar com um suplemento, como o BioActivo Cró-



mio, seguramente também pode contribuir para níveis normais de glicose no sangue. O BioActivo Crómio contém a fonte de crómio mais bem documentada, ChromoPrecise, a única levedura de crómio orgânico em toda a UE e que tem de longe melhor biodisponibilidade do que outras fontes sintéticas, como o picolinato de crómio e o cloreto de crómio.



## Finalmente descobri uma forma de eliminar o meu desejo insaciável de doces

“Não fazia ideia de que os níveis de açúcar no sangue e o desejo de doces estavam ligados. Estou contente por, agora, ter os níveis controlados e vou continuar a tomar o suplemento de crómio para favorecer o processo”, diz Aline Sousa.

“Durante anos, vivi atormentada pelo desejo de doces e isso fazia-me engordar”, diz Aline Sousa, advogada, de 51 anos. Aline ficou a saber, para seu grande espanto, que os níveis de açúcar no sangue baixos contribuía para o problema. Agora, tem o açúcar no sangue controlado e toma o BioActivo Crómio para assim continuar.

“Nunca imaginei que níveis de açúcar no sangue irregulares eram a causa dos meus desejos constantes de doces”, diz Aline Sousa, que admite ser gulosa e ter uma necessidade mais ou menos constante de comer bolos e guloseimas, o que a fazia engordar. Mas agora, depois de perceber que o problema era o açúcar no sangue, empenhou-se em controlá-lo e sente realmente diferença.

“Para ajudar a manter o equilíbrio, comecei a tomar um suplemento de crómio chamado BioActivo Crómio e, ao fim de pouco mais de duas semanas, consegui ver a diferença”, diz Aline.

## Os comprimidos de crómio ajudam-na

O BioActivo Crómio contém a levedura de crómio orgânico, patenteada, ChromoPrecise, que contribui para a manutenção de níveis normais de açúcar no sangue. Aline teve conhecimento do suplemento através de um farmacêutico e já o toma há quatro anos. E sente realmente como é importante ter o açúcar no sangue controlado.

“Nunca me vou esquecer de quando estava grávida. Esforçava-me para não comer o meu pastel de nata com o café depois do almoço. Mas durante toda a tarde o bolo não me saía da cabeça e acabava por ir à pastelaria comprar um”. Agora, Aline não tem os mesmos desejos e sente que é isso que a ajuda a perder peso.

## Acabaram-se os desejos de doces

Ser capaz de resistir aos doces é, de facto, muito útil na profissão de Aline como advogada, em que é importante manter a cabeça fria. Prazos judiciais, decisões, problemas de outras pessoas – tudo isto cria muita pressão. E é fácil sentirmo-nos tentados a comer um doce com o café, mas consegui reduzir essa vontade irresistível”, admite Aline.



+ À venda em farmácias

“É evidente que os nutrientes do BioActivo Selénio+Zinco me trazem muitos benefícios. A minha pele, cabelo e unhas têm um aspecto muito saudável e sinto que o meu sistema imunitário funciona muito bem”, diz Teresa Peral.



# A minha **pele, unhas e cabelo** mostram que este suplemento resulta mesmo

“Eu queria algo que reforçasse o meu sistema imunitário e melhorasse o meu aspecto, porque a minha pele, cabelo e unhas mostravam sinais de desequilíbrio”, diz Teresa Peral. Depois de tomar o suplemento com selénio e zinco, notou uma diferença nítida, pelo que não tenciona deixar de tomá-lo.

Há muitos anos, Teresa Peral, que tem agora 44 anos, decidiu mudar a alimentação e tornar-se vegetariana, por várias razões. Teresa não se arrepende de ter eliminado a carne da sua alimentação, mas tem consciência de que pode ter défice de determinados nutrientes, pelo que os suplementos passaram a fazer parte da sua alimentação. Há um suplemento em particular que Teresa sente que fez a diferença, o BioActivo Selénio+Zinco.

“É visível na minha aparência que este suplemento tem um efeito positivo. Agora, a minha pele, cabelo e unhas têm um aspecto muito mais saudável”, admite Teresa.

## Um excelente suplemento para se manter saudável

Faz todo o sentido conhecer a composição dos pequenos comprimidos castanhos.

Os comprimidos contêm selénio, que ajuda a manter cabelo e unhas saudáveis. Mas também contêm zinco, um nutriente que contribui para pele saudável. Os outros três ingredientes são as vitaminas C, E e B6 todas com funções diferentes no organismo. Em geral, é, de facto, um excelente suplemento para quem pretende reforçar o organismo e todos os processos biológicos, cuja eficiência é indispensável para nos mantermos saudáveis.

## Excelente para o sistema imunitário

Uma das razões por que Teresa decidiu tomar este suplemento foi o facto de pretender algo que fosse benéfico para os mecanismos de defesa. As vitaminas e os minerais presentes no BioActivo Selénio+Zinco contribuem para a manutenção do normal funcionamento do sistema imunitário, pelo que é uma associação

verdadeiramente eficaz, especialmente durante as estações do ano mais frias, em que as constipações são mais comuns.

“Sinto-me saudável agora, e o meu sistema imunitário parece estar a funcionar bem”, diz Teresa. Soube do suplemento pela irmã, que já o toma há muito tempo e igualmente com bons resultados.

## Tem muita confiança no fabricante

“É um suplemento que seguramente vou continuar a tomar. Tenho muita confiança no seu fabricante, a Pharma Nord, por todo o trabalho de investigação clínica que investe no desenvolvimento dos seus suplementos”, afirma Teresa. Considera que os suplementos são um contributo muito útil para o seu estilo de vida, já de si saudável, que passa por ter uma alimentação vegetariana e equilibrada, fazer caminhadas, ioga e chi kung.



+ À venda em farmácias

# Tem as unhas quebradiças e o cabelo espigado?



Damos extrema importância ao nosso aspecto, e é por isso que ter unhas quebradiças e cabelo espigado pode ser muito desagradável. A alimentação tem um papel mais importante do que se imagina, e há dois nutrientes em especial que importa conhecer.

Pode haver várias razões para o cabelo e as unhas começarem a dar problemas e a mostrar sinais de desequilíbrio. Um factor muito importante – e que pode ser corrigido – é a alimentação. Muitos nutrientes de que dependemos para um bom estado de saúde geral também influenciam a nossa aparência, e há dois que merecem especial atenção: o selénio e o zinco. Ambos os oligoelementos contribuem para mantermos um aspecto saudável, cabelo e unhas saudáveis, sendo, por isso, essenciais para a beleza exterior.

## Os europeus têm falta de selénio

Tanto o selénio como o zinco estão presentes na nossa alimentação, mas pode ser difícil ob-

ter os dois minerais em quantidade suficiente, se não se souber ao certo em que alimentos estão presentes. E isto é agravado pelo facto de o teor de selénio no solo agrícola europeu ser relativamente baixo, o que significa que também as colheitas têm menor teor de selénio. Por sua vez, a carne e os lacticínios dos animais de explorações agrícolas, que se alimentam das colheitas, também são pobres em selénio, pelo que o aporte insuficiente de selénio estende-se por toda a cadeia alimentar.

## Suplemento alimentar perfeitamente equilibrado

Com o BioActivo Selénio+Zinco é fácil compensar eventuais défices alimentares. Os

pequenos comprimidos castanhos fornecem selénio e zinco, e ainda vitaminas C, E e B6, numa dose perfeitamente equilibrada que permite suprir as necessidades. A fonte de selénio é a levedura de selénio dinamarquesa, patenteada, chamada SelenoPrecise, documentada em mais de 40 estudos científicos publicados, sendo considerada uma das fontes de selénio no mercado mais bem documentada. SelenoPrecise foi desenvolvido pela Pharma Nord em estreita colaboração com reputados cientistas, e tem sido usada em vários ensaios clínicos, inclusivamente no estudo inovador KiSel-10.

# Precisa deste nutriente para o sistema imunitário

São muitas as razões pelas quais deve procurar ter vitamina D em quantidade suficiente no sangue. Uma delas é o papel importante deste nutriente no reforço do sistema imunitário.

Durante o Verão, altura em que há muita luz solar, o organismo consegue produzir facilmente a vitamina D de que precisa para reforçar as funções essenciais como o sistema imunitário. Contudo, durante o tempo frio, os níveis de vitamina D tendem a cair a pique devido a falta de exposição ao sol. E isto é mau, porque é também nesta época do ano em que há mais doenças infecciosas, como constipações e gripes. A vitamina D contribui para que o sistema imunitário funcione devidamente, pelo que é fundamental manter quantidade suficiente do nutriente no sangue para reforçar os mecanismos de defesa naturais.

## Muitas pessoas passam demasiado tempo em espaços fechados

Durante o tempo frio, é difícil manter os níveis normais de vitamina D. Incluir na alimentação boas fontes de vitamina D, como os peixes gordos e os frutos secos, é benéfico; contudo, sendo a luz solar a principal fonte do nutriente, será boa ideia ponderar a toma de um suplemento. As autoridades de saúde no mundo inteiro começaram a recomendar a toma de suplementos de vitamina D, durante o Inverno, por toda a população, e a determinados grupos, como as pessoas de pele

escura e os idosos com poucas actividades ao ar livre, recomendam fazer suplementação durante todo o ano.

## Suplemento com biodisponibilidade comprovada

Com o BioActivo Vitamina D e o BioActivo Vitamina D Forte, é fácil aumentar a concentração de vitamina D no sangue, visto que a fórmula especial com vitamina D3, que é dissolvida em azeite extraído a frio e colocada em pequenas cápsulas de gelatina, garante uma excelente absorção do nutriente. Dois estudos, recentemente publicados, mostram a elevada biodisponibilidade da vitamina D da Pharma Nord. Um dos estudos, que foi realizado por cientistas da Universidade de Oslo, na Noruega, analisou atletas e a função muscular. O outro estudo analisou a concentração de vitamina D, o desempenho mental e o comportamento social em crianças em idade escolar.

## A vitamina D3 é a melhor fonte

Muitos suplementos de vitamina D contêm vitamina D2, mas, segundo o novo estudo britânico, publicado em *Frontiers in Immunology* (Fevereiro 2022), a vitamina D2 não tem o mesmo

efeito no sistema imunitário que a vitamina D3.

Os cientistas constataram esta diferença mediante a administração de suplementos diários de vitamina D2 ou vitamina D3 a voluntários, durante 12 semanas.

O estudo mostrou inequivocamente que a vitamina D3 estimula uma via de sinalização crucial para a defesa do sistema imunitário, especialmente nos glóbulos brancos, providos de receptores para esta vitamina. Não se observou o mesmo efeito com a vitamina D2.

## Absorvida mais facilmente no sangue

Não é apenas o novo estudo britânico que salienta a vitamina D3 como a melhor opção. Em 2012, um estudo publicado no *American Journal of Clinical Nutrition* demonstrou que a vitamina D3 aumenta mais eficazmente os níveis sanguíneos de 25(OH)D, que é a forma de vitamina D doseada no sangue.

Os cientistas responsáveis pelo estudo acabaram por concluir que a vitamina D3, provavelmente, tornar-se-ia o tipo de vitamina D preferido para utilização em suplementos, e parece que tinham razão.

# Esforço-me ao máximo e nunca me constipo

“Sou advogada e tenho uma vida extremamente desgastante, por isso é primordial sentir-me bem fisicamente e evitar adoecer”, diz Letícia Almeida, de 36 anos. Letícia toma um suplemento de vitamina D para o bom funcionamento do sistema imunitário, e refere que é benéfico.

## Todo o organismo precisa de vitamina D

Durante décadas, médicos e autoridades de saúde recomendavam a vitamina D para os recém-nascidos. E isto faz todo o sentido, porque o nutriente é necessário para o desenvolvimento normal de ossos e dentes. Entretanto, a ciência descobriu que a vitamina D tem muitas outras funções no organismo. Por exemplo, contribui para função imunitária normal, níveis séricos de cálcio normais, função muscular normal, e intervém no processo de divisão e especialização celulares.

A fonte principal de vitamina D é a exposição solar durante o Verão. Contudo, no Inverno muitas pessoas ficam com défice de vitamina D porque o sol está demasiado baixo para permitir a síntese do nutriente na pele. Os estudos constataram que a insuficiência de vitamina D é espantosamente comum, mesmo em países com muito sol, como Portugal, Espanha, Itália e Hungria.

Com um suplemento como o BioActivo Vitamina D ou o BioActivo Vitamina D Forte, é fácil manter a quantidade adequada de vitamina D no sangue. A vitamina D da Pharma Nord tem sido utilizada em vários ensaios científicos publicados, que comprovam a sua boa absorção e eficácia. As cápsulas contêm vitamina D3 biologicamente activa, dissolvidas em óleo vegetal para uma melhor biodisponibilidade.



➕ À venda em farmácias

“Sinceramente, nunca me senti tão enérgica e não me lembro de quando foi a última vez que estive constipada. É muito importante para mim estar no meu melhor porque, com o meu trabalho, estou sempre em “modo ligada”, diz Letícia Almeida. Letícia é advogada e tem uma vida muito desgastante, razão pela qual dá tanta ênfase ao seu bem-estar físico e mental.

### Tem total confiança neste suplemento

Uma das coisas que Letícia faz para reforçar a saúde é tomar diariamente o BioActivo Vitamina D. Este suplemento contém vitamina D, que contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário. E há uma razão muito concreta para Letícia ter escolhido este suplemento.

“Só tomo suplementos em que tenho total confiança. Este suplemento, desenvolvido e fabricado pela Pharma Nord, foi a minha primeira e única escolha. Vou continuar a tomá-lo porque confio nele”, esclarece Letícia.

### Sente-se cheia de energia

Ter uma constipação ou gripe pode realmente consumir os nossos recursos, e isso torna difícil concentrarmo-nos no trabalho. Agora, com um sistema imunitário que funciona bem, Letícia parece menos vulnerável a estas situações. “Lembro-me de que há algum tempo atrás tinha tendência a constipar-me e, por isso, sentia que não tinha muita energia. Pensando bem, estou contente por me sentir tão bem agora”, diz Letícia. Além de fazer uma alimentação saudável e suplementação com vitamina D, Letícia faz exercício, pelo menos, três a quatro vezes por semana. Isto permite-lhe desligar do trabalho e concentrar-se em algo totalmente diferente.

### Atenta 24 horas por dia

Embora tenha um trabalho exigente, que requer a sua atenção 24 horas por dia, Letícia considera-o muito gratificante.

“Adoro ver a alegria na cara das pessoas quando são ajudadas, e perceber como estão reconhecidas pelo nosso trabalho. É compensador”, diz Letícia.

Quando tem oportunidade de desligar e fazer outras coisas, Letícia adora dançar e cantar. Também faz o possível por se dedicar à família como se dedica à sua actividade profissional.

“Pode ser exigente, mas é muito mais fácil quando no sentimos bem.

“Num trabalho como o meu, é preciso muita energia e evitar adoecer”, diz Letícia Almeida, advogada, de 36 anos. Letícia toma o suplemento BioActivo Vitamina D porque a vitamina D contribui para uma função imunitária normal.

# Agora sinto-me muito melhor – física e mentalmente



“Faz-me imensamente bem tomar este suplemento de magnésio, tanto a nível físico como mental”, diz a educadora de infância Sara Dimas, de 43 anos. Um dos benefícios que sente é que a ajuda a relaxar o corpo e a mente.

O magnésio é um nutriente muito importante. Intervém em centenas de processos enzimáticos, alguns dos quais contribuem para o funcionamento normal de músculos e nervos. É isto precisamente que Sara Dimas sente quando toma o BioActivo Magnésio, um suplemento alimentar com magnésio de qualidade superior numa formulação de fácil absorção pelo organismo.

“Sinto os músculos relaxados e também me sinto mentalmente mais relaxada. Faz-me imensamente bem tomar estes comprimidos”, diz Sara, que já toma o suplemento há um ano e meio.

## Foi-lhe recomendado por amigos

O trabalho de educadora de infância é muito exigente, e Sara precisa de reservas a nível físico e mental para conseguir ocupar-se de tantas crianças ao mesmo tempo.

“Alguns amigos meus falaram-me no magnésio. Decidi experimentar, o que se revelou uma boa decisão”, diz Sara.

Sara diz que é muito importante conhecer estes pequenos truques para se manter equilibrada. Há alguns anos, passou por um período em que sentiu que estava em baixo de forma.

## Costumava ter câibras nas pernas

“Nessa altura, tinha câibras nas pernas e sentia-me sempre cansada. E isso seguramente não facilitava nada o meu trabalho. Mas agora sinto-me bem e relaxada, e se a toma de um suplemento de magnésio todos os dias ajudar a manter-me assim, claro que vale a pena”.

## Adora actividades ao ar livre

É muito vantajoso que o magnésio ajude a reforçar os músculos de Sara, pois gosta da vida ao ar livre e gosta sobretudo de actividades ao ar livre, como ir à praia, mergulhar, passear em jardins, fazer caminhadas e actividades similares.

“Vou continuar a tomar estes comprimidos porque parece que me fazem muito bem. Foi uma recomendação muito útil”.

# Forneça magnésio aos músculos e nervos – porque precisam

Já pensou que os músculos e os nervos trabalham em equipa? Os nervos transmitem instruções aos músculos, indicando-lhes o que fazer. Agora, o que talvez não saiba é que, para os nervos e músculos funcionarem normalmente, é preciso magnésio. Será que o obtém em quantidade suficiente na alimentação? O BioActivo Magnésio pode dar uma ajuda.

➕ À venda  
em farmácias



Os músculos permitem-nos fazer praticamente tudo na vida. Os músculos das pernas permitem-nos subir e descer escadas.

Os músculos dos braços permitem-nos carregar os sacos das compras ou levantar um filho para beijá-lo. Os músculos da mandíbula permitem-nos mastigar (e falar!). E há ainda o músculo cardíaco, o mais importante de todos! Os nervos são igualmente importantes porque transmitem informações aos músculos, dando-lhes instruções sobre o que fazer. Sabia que, nem os músculos nem os nervos funcionam normalmente sem magnésio?

## A alimentação moderna é pobre em magnésio

O magnésio é um mineral e um oligoelemento que se obtém na alimentação. Há cem anos ou mais, as pessoas ingeriam tipos de alimentos completamente diferentes e o aporte de magnésio era muito mais elevado. Hoje em dia, o aporte de magnésio é, provavelmente, apenas metade, devido aos alimentos refinados que consumimos. Evidentemente, uma alimentação equilibrada, com muitas fontes de magnésio, como banana, legumes verdes,

frutos secos e sementes, será um bom ponto de partida, mas nada garante que seja suficiente. Há que ter também em conta que há situações que diminuem os níveis de magnésio: por exemplo, beber muito café ou álcool, ou transpirar muito, esgota as reservas de magnésio.

## BioActivo Magnésio de fácil absorção

O BioActivo Magnésio pode ajudar a manter níveis de magnésio suficientes para suprir as necessidades do organismo. Uma

das vantagens do BioActivo Magnésio é a sua excepcional absorção. As moléculas de magnésio precisam de ser ionizadas antes de poderem ser absorvidas pelo intestino. Para que esta ionização tenha lugar, o magnésio deve estar em contacto com os ácidos gástricos. O BioActivo Magnésio contém 3 formas diferentes de magnésio, e cerca de metade do magnésio pode ionizar-se apenas com água. Por isso, este suplemento é bem absorvido, mesmo por pessoas com baixa acidez gástrica.

## Acordo bem-disposto e com **MUITA ENERGIA**

“Tenho uma profissão muito desgastante e o meu horário de trabalho muda todos os dias, por isso é imprescindível para mim dormir bem. Tornou-se muito mais fácil com a ajuda dos comprimidos de melatonina”, diz Miguel Jorge.

Ser professor é um desafio em muitos aspectos. Razão pela qual é fundamental dormir bem, de modo a estar devidamente descansado no dia seguinte.

“Agora – salienta Miguel Jorge, de 58 anos – é muito mais fácil para mim. Decidi tomar um suplemento de melatonina para melhorar a qualidade do sono e, sinceramente, posso afirmar que acordo todos os dias enérgico e bem-disposto”.

### Ajuda a adormecer mais depressa

O BioActivo Melatonina contém melatonina, que ajuda a reduzir o tempo necessário para adormecer. E isto pode ser bastante benéfico para quem é professor, como é o caso de Miguel. Muitas vezes, depois do trabalho, levam-se para casa problemas que têm de ser resolvidos, e não há nada como os problemas para nos manter acordados quando estamos deitados a tentar adormecer. Na realidade, a melatonina também ajuda a aliviar a sensação de jet lag. Este problema, normalmente, verifica-se quando viajamos de avião para outro continente, com um fuso horário diferente. Contudo, o trabalho por turnos pode ser igualmente perturbador do ritmo circadiano, razão pela qual as pessoas que trabalham por turnos, por vezes, têm distúrbios do sono.

### Agrada-lhe que a melatonina seja natural

Miguel conta que, a dada altura, tinha problemas de sono. Resolveu experimentar a melatonina depois de um colega lhe ter falado do suplemento.

“Agrada-me o facto de ser totalmente natural. Como não gosto de tomar medicamentos para dormir, esta é, na minha opinião, melhor opção”, diz Miguel. Assim que começou a tomar o BioActivo Melatonina, o efeito foi quase imediato. Agora, Miguel adormece mais depressa e isso reflecte-se na forma como se sente no dia seguinte.

“A minha maior surpresa foi dormir tão bem. Agora, de manhã acordo bem-disposto e com imensa energia”.

### Tem muito cuidado com a saúde

Miguel considera-se uma pessoa bastante saudável em vários aspectos. Tem cuidado com a alimentação e evita o açúcar, gorduras pouco saudáveis e fritos. “Nunca como alimentos processados nem refeições prontas, e tento manter-me activo. Todos os dias ando cerca de seis a oito quilómetros a pé, a menos que surja qualquer coisa”, diz Miguel. Mas o descanso também é um elemento importante na vida de Miguel, que gosta de ouvir música, especialmente de piano, e também gosta muito de ler, viajar e jardinagem.



“Com a profissão que tenho, preciso mesmo de dormir bem. É uma profissão já de si desgastante e, muitas vezes, levo para casa assuntos que têm de ser resolvidos”, afirma Miguel Jorge, professor, que considera a melatonina muito útil.

## Também tem **problemas de sono?**

Mais de metade da população adulta em Portugal tem dificuldade em dormir, segundo a Associação Portuguesa do Sono. Mas há medidas que se podem tomar para resolver este problema e reforçar a produção natural da “hormona do sono”, conhecida por melatonina.



### + À venda em farmácias

Um dos problemas mais comuns em termos de sono é a tendência para nos deitarmos demasiado tarde. Cerca de 60% dos portugueses não conseguem deitar-se a uma hora que lhes permita ter uma boa noite de sono. Com o tempo, a privação de sono tem consequências generalizadas na saúde. Segundo alguns especialistas, os hábitos de sono em Portugal são muito piores do que noutros países.

### O ser humano liberta a sua própria “hormona do sono”

Os distúrbios do sono podem ter grande impacto na saúde. Para além do facto de ser profundamente incomodativo não conseguir adormecer, dormir mal também compromete o humor e bem-estar. É por essa razão que muitas pessoas recorrem a soporíferos, mas

estes fármacos comportam riscos, visto que têm efeitos secundários.

A melhor solução é reforçar a produção de melatonina, a “hormona do sono” natural que é segregada no cérebro em resposta ao anoitecer. Esta substância avisa o organismo para se preparar para dormir. Ao amanhecer, com o regresso da luz do dia, o organismo pára de produzir melatonina. Curiosamente, a toma de um suplemento de melatonina permite levar o organismo a acreditar que está na hora de dormir – independentemente da hora do dia.

### Adormecer mais depressa

É precisamente por esta razão que o BioActivo Melatonina pode aliviar a sensação de jet lag. Cada comprimido contém 1 mg de melatonina, que ajuda a reduzir o tempo que

se leva a adormecer. O suplemento também contém 10 mg de vitamina B3 (niacina) que contribui para as funções psicológicas normais e o funcionamento normal do sistema nervoso.

### A luz engana o organismo

A produção de melatonina endógena é igualmente afectada pela luz de ecrãs, por exemplo, de computadores, smartphones, tablets, entre outros. Esta luz azul, assim chamada, engana o organismo, levando-o a acreditar que ainda é dia e, por sua vez, a reduzir a produção de melatonina. Este problema pode ser mitigado com a toma de BioActivo Melatonina ao deitar. Pode ser igualmente benéfico activar a função de filtro da luz azul no smartphone, de modo que a luz azul não tenha o mesmo impacto negativo na concentração de melatonina.

# Se tem secura ocular, há algo que lhe pode interessar

Cada vez mais pessoas têm problemas de secura ocular, que estão, sobretudo, relacionados com as mucosas. Há diversas maneiras de manter a visão e as membranas mucosas normais para evitar esta situação – procurar obter vitamina A em quantidade suficiente é uma delas.



De acordo com um estudo recentemente divulgado, os problemas relacionados com o olho seco atingem entre 10% a 20% da população mundial e em Portugal são quase dois milhões de portugueses que apresentam queixas de dor e desconforto ocular.

A secura ocular pode ser muito incómoda e provocar uma variedade de sintomas. Uma das manifestações, que se observam com frequência em pessoas com este problema, é carência de vitamina A. E faz todo o sentido, tendo em conta que a vitamina A contribui para uma visão normal, pele e mucosas saudáveis. A vitamina A contribui também para a manutenção de bom estado imunitário, o que também é importante.

## Espinheiro marítimo com vitamina A

Quando as mucosas dos olhos não estão de perfeita saúde, por várias razões, um dos problemas que podem surgir é secura ocular. As pessoas com mais de 50 anos têm uma maior prevalência a ser afectadas pela secura ocular, especialmente as mulheres. Por conseguinte, é essencial ter cuidado com as

## Fórmula científica que resulta

A toma diária de um suplemento como o BioActivo Ómega-7 contribui para a protecção das mucosas. Cada cápsula contém extracto de espinheiro marítimo com elevado teor de vitamina A, o que contribui para a manutenção de pele e mucosas sãs e visão normal. As

mucosas, e é aqui que o BioActivo Ómega-7 pode ser relevante.

A formulação contém extracto de espinheiro marítimo (SBA24) obtido a partir de bagas e sementes de espinheiro marítimo, que contém uma quantidade considerável de vitamina A. As cápsulas contêm ainda ácidos gordos essenciais, ómega-3, ómega-6, ómega-7 e ómega-9. O SBA24 é uma formulação que está documentada na grande maioria dos estudos.

## 400 metros quadrados de membranas mucosas

As membranas mucosas revestem todos os orifícios do nosso corpo, bem como o sistema digestivo, sistema respiratório e aparelho urogenital. Na verdade, a superfície revestida por membranas mucosas, no adulto, é de cerca de 400 metros quadrados. A secura ocular é apenas um dos muitos problemas que podem decorrer de funcionamento deficiente das membranas mucosas. Há outros problemas igualmente frequentes, como secura oral ou vaginal.



cápsulas têm igualmente elevado teor de ácidos gordos essenciais como ómega-3, ómega-6 e ómega-9. O extracto, SBA24, que está na base de quase todos os estudos científicos de espinheiro marítimo, é extraído das bagas e sementes do espinheiro marítimo.

## Era exactamente o que precisava para a secura ocular



“Tinha os olhos e o nariz sempre secos devido ao uso de máscara durante a pandemia da COVID-19, mas isso deixou de ser um problema”, diz Andreia Mareco. Para ajudar, Andreia começou a tomar BioActivo Ómega-7, um suplemento que contém vitamina A, que contribui para a manutenção de pele e mucosas sãs.

Os nossos olhos, nariz, ouvidos, e muitos outros órgãos, são revestidos por mucosas. Esta pele fina e sensível é irritável ou seca facilmente, e é precisamente isto que acontecia com Andreia Mareco.

“Durante a pandemia da COVID-19 usei bastante a máscara, e tinha os olhos e o nariz

sempre secos, mas, felizmente, esse problema desapareceu”, diz Andreia.

Uma grande amiga de Andreia, farmacêutica, deu-lhe inclusivamente um conselho muito útil para evitar ter este problema no futuro.

“Disse-me para tomar um suplemento chamado BioActivo Ómega-7, e tenho de admitir que sinto que faz efeito, desde o primeiro dia”, diz Andreia, de 37 anos.

## Ajuda a manter as mucosas sãs

O BioActivo Ómega-7 contém extracto de espinheiro marítimo e vitamina A, que contribuem para manter pele e mucosas sãs e visão normal, pelo que é um suplemento alimentar muito útil e adequado à situação de Andreia. Andreia está disposta a fazer seja o que for para impedir que o problema, tão desagradável, de secura ocular volte a acontecer.

“Costumava ter os olhos e o nariz secos por causa do uso de máscara durante a pandemia da COVID-19. Mas esses sintomas desapareceram”, diz Andreia Mareco.

“Na realidade, a situação piorou tanto que tive de consultar um oftalmologista. Foi-me diagnosticada secura ocular e até acabei por ter uma infecção ocular”, afirma Andreia. Para complicar as coisas, Andreia também começou a sentir secura nas partes íntimas, o que a incomodava muito, mas já não tem quaisquer sinais de secura das mucosas.

## Tenta ter uma vida saudável

Embora Andreia não seja o que considera ser uma pessoa completamente saudável, tem muito cuidado com o que come.

“Tento evitar o açúcar refinado e alimentos processados para me manter um pouco mais saudável, e faço exercício no ginásio duas vezes por semana. Além disso, tomo vários suplementos, como um multivitaminas, vitamina C, vitamina D e Ómega-3”, diz Andreia.

Andreia adora ver filmes e séries televisivas assim como gosta muito de ficar em casa sozinha, embora também goste de ir tomar um café ou ir às compras, ou simplesmente dar uma volta pela cidade.

# DÊ SUPORTE AO SEU CORPO

– com apenas um comprimido por dia

-  **CABELO**<sup>1,4</sup>
-  **UNHAS**<sup>1,4</sup>
-  **PELE**<sup>1</sup>
-  **METABOLISMO**<sup>4</sup>
-  **SISTEMA IMUNITÁRIO**<sup>1,2,3,4</sup>
-  **ENERGIA**<sup>2,3</sup>

**BioActivo Selénio+Zinco** é um dos suplementos de selénio mais rigorosamente testados do mercado. Nos últimos 25 anos, mudou a vida de milhões de consumidores, em mais de 45 países de todo o mundo.

Contém a levedura de selénio patenteada SelenoPrecise (**selénio orgânico**), amplamente conhecida pela sua biodisponibilidade superior (89% de absorção) e segurança.

*Contribui para a manutenção de um cabelo normal<sup>1,4</sup>. Ajuda a manter uma pele normal<sup>1</sup>. Contribui para a manutenção de umas unhas normais<sup>1,4</sup>. Mantém uma função normal da tiróide<sup>1</sup>. Contribui para o funcionamento normal do sistema imunitário<sup>1,2,3,4</sup>. Contribui para a protecção das células contra o stress oxidativo<sup>2,3</sup>.*

1: Zinco / 2: Vitamina C / 3: Vitamina B6 / 4: Selénio



NOVA  
embalagem  
para 5 meses



 **Pharma Nord**

## 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](mailto: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