



[www.omelhordanatureza.com.br](http://www.omelhordanatureza.com.br)

Os melhores produtos, os melhores serviços.  
*Se você não vai até o produto, o produto vai até você.*

A Iridologia / Minerais / Vitaminas / Bioressonância.

## O que é a iridologia na prática?

A **iridologia**, também chamada de iridodiagnose ou irisdiagnose, É UMA CIÊNCIA que estuda a íris do olho, de maneira que tal análise permite identificar a predisposição, o indício ou até mesmo a doença propriamente dita. A íris esquerda corresponde aos órgãos do lado esquerdo e a íris direita, aos órgãos do lado direito.

A cartografia da íris está fundamentada em pesquisas baseadas na embriologia, na fisiologia e na anatomia, onde foram cientificamente comprovadas. Em um passado não muito distante, o conhecimento e uma lupa de aumento, eram as únicas ferramentas que os profissionais tinham à sua disposição.



Hoje, graças a tecnologia, temos equipamentos digitais de alta definição, que nos permitem observar a íris nos mínimos detalhes.



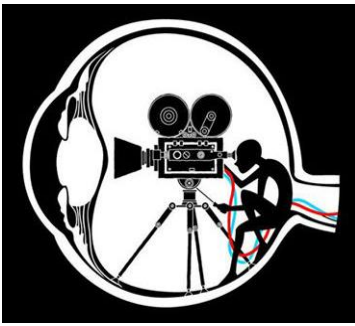
## A íris é única e diferente para cada pessoa.

Podemos estudar, inclusive, as distorções da borda pupilar. Esse método não invasivo oferece um alto nível de segurança, que contempla todos os aspectos do corpo humano. Sejam eles emocionais, físicos ou comportamentais.

A iridologia, passou a ser utilizada no Brasil a partir de 1964, por profissionais que foram formados na Alemanha e nos Estados Unidos, dando início às pesquisas e aperfeiçoamento da **Iris diagnose** pelos profissionais brasileiros. Na prática, é a realização da avaliação do organismo, examinando a íris e informando imediatamente, e com segurança, o estado de desequilíbrio físico ou emocional de um indivíduo.

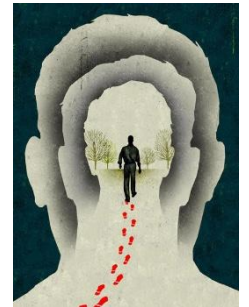


A iridologia tem **APROXIMADAMENTE**  
**8.000** de existência.

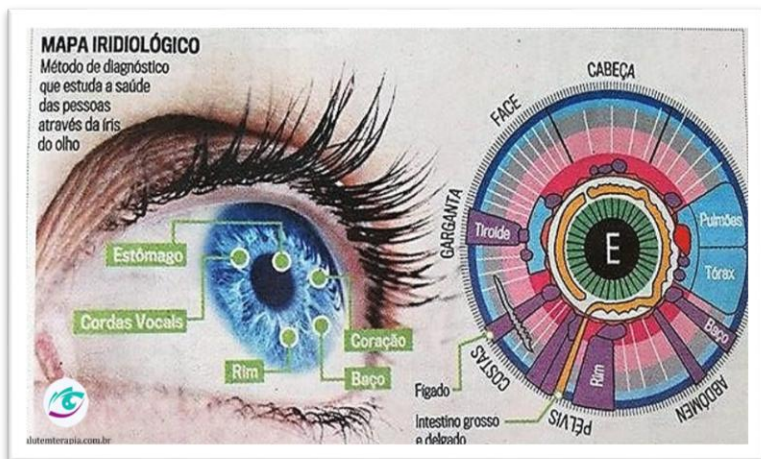


- **Metodologia Cronorischio** - Permite identificar a idade cronológica de um trauma físico ou emocional, ocorrido em determinada idade. Inclusive em vida uterina!

- **Metodologia Ray id** - Uma vez identificado o padrão comportamental da pessoa, ela passa a conhecer-se melhor. Ela se torna mais produtiva, mais criativa, mais familiar, mais sociável e mais saudável.



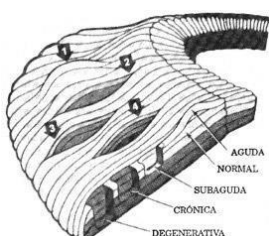
## A iridologia trabalha no elo (Sistema) mais fraco do organismo.



Isso é possível graças ao sistema Nervoso Autônomo, formado por duas cadeias nervosas: a simpática e a parassimpática. Eles enervam de todas as partes do organismo e levam até o cérebro impulsos sobre a situação de cada órgão. E é na íris, onde esses impulsos ficam registrados. A **iridologia** não tem nada de misticismo, espiritismo, esoterismo ou adivinhação como muitas pessoas pensam e acreditam. As bases das doenças físicas ou

emocionais, estão nos desequilíbrios dos minerais que formam a proteção de todo o nosso organismo. Lembrando que muitos desses desequilíbrios, ou doenças, podem demorar de 8 a 10 anos para aparecerem no corpo físico. Iridologia. Simples, prática e objetiva.

## Existem 4 níveis de gravidades na íris.



- Normal
- Subaguda
- Crônica
- Degenerativa

A **IRIDOLOGIA** não tem nada de misticismo, espiritismo, esoterismo ou adivinhação.

# Saiba o que é a Oligoterapia, mais conhecida como terapia Ortomolecular;

A **Terapia Ortomolecular**, foi implementada nos programas oficiais de saúde em 1976 e ratificada, em 1983, pela Organização Mundial de Saúde, sendo diferente das antigas práticas, que eram baseadas em tradições. Os benefícios da oligoterapia para sua saúde.

A **oligoterapia**, é um tratamento que utiliza oligoelementos para fins terapêuticos.

Oligoelementos, são um conjunto de elementos químicos inorgânicos necessários aos seres humanos em pequenas quantidades, que desempenham diversas funções metabólicas no organismo, principalmente na formação de enzimas vitais aos mais diversos processos bioquímicos realizados pelas células.

Ortomolecular-Oligoterapia = Tratamento do futuro.

O termo foi cunhado por Linus Pauling (Prêmio Nobel de química em 1954 e da paz em 1962), conhecido mundialmente por seus trabalhos e pela ênfase com que recomendou o uso diário de minerais e vitaminas.

Ele criou o termo ortomolecular, juntando o radical “orto” (correto, em grego) com “molecular”, que diz respeito às moléculas, ou seja, uma terapia que faz com que as moléculas do organismo funcionem corretamente.

Ortomolecular, é uma ciência cujo objetivo é reestabelecer o equilíbrio das funções bioquímicas e enzimáticas, por meio da reposição dos oligoelementos (minerais), **ou promover a reativação dos mesmos no organismo.**

## O QUE É A TERAPIA ORTOMOLECULAR?

Orto significa correto, assim, ortomolecular é a molécula correta para curar ou prevenir determinada doença. A terapia ortomolecular consegue descobrir “desequilíbrios orgânicos” que, se não corrigidos, poderão desencadear várias doenças no futuro. A sua função não é a de combater doenças, mas sim de fortalecer o organismo, para que ele tenha melhores condições de reagir contra males que o acometem, colaborando para a melhora de diversos problemas, como diabetes, Tensão Pré-Menstrual, estresse, depressão, obesidade, falta de memória, controle do câncer, intoxicações e outros. Ela pode ser aliada ao tratamento convencional.



O tratamento **ortomolecular** promove o equilíbrio corrigindo as moléculas do organismo. A preocupação da terapia **ortomolecular** é **com o corpo humano de forma geral, e não apenas com as “partes”**.

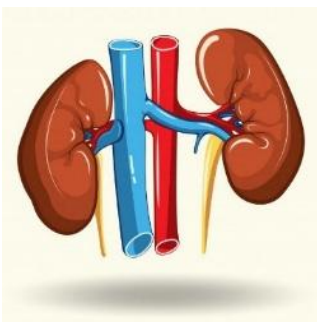
## **As principais vantagens dos minerais, são de reestabelecer o equilíbrio biológico de forma eficiente, saudável e sem risco para nosso organismo.**

- ✓ Não interagem com outros medicamentos;
- ✓ São livres de toxidade;
- ✓ Não há acúmulo no organismo;
- ✓ Combate desequilíbrios do nosso organismo;
- São compostos de alta absorção;
- Reestabelecem a função orgânica afetada;
- Reequilibra o organismo de forma natural;
- Não possuem efeitos colaterais;
- Não causam processos alérgicos;
- Independem da quantidade de ácido clorídrico no corpo; (ph).
- São resistentes às substâncias chamadas sequestradoras;
- Combate a falta de memória;
- Ajuda na dificuldade de concentração;
- Evita a queda do desempenho cerebral;

Segundo pesquisas, por volta de 1940, os alimentos continham até 50 elementos minerais essenciais. **Hoje, encontramos no máximo 15.**

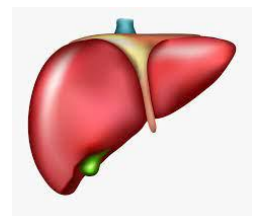
Estas deficiências minerais, servem de base para o surgimento e o agravamento de um grande número de enfermidades (desequilíbrios), que encontramos nos dias de hoje. Como os micronutrientes não são produzidos pelo nosso organismo, a deficiência deles pode ser tratada com a oligoterapia. Sabe-se que um déficit nos oligoelementos pode atrapalhar os mecanismos essenciais para o bom funcionamento do corpo humano, podendo causar vários desequilíbrios físicos ou mentais.

**Os suplementos passam por um processo de IONIZAÇÃO. Sem comprometer o sistema urinário e hepático. Esse processo é o mecanismo utilizado pelo organismo para a eliminação de substâncias tóxicas e/ou em grande quantidade. A excreção garante, assim, o equilíbrio das condições fisiológicas do organismo.**



O rim é o principal órgão do aparelho urinário com diferentes e importantes funções para o organismo, tais como a filtragem do sangue para a eliminação de resíduos tóxicos excedentes ao organismo, regulação da produção de glóbulos brancos e formação dos ossos, regulação da pressão arterial sanguínea. **Um rim não saudável, pode apresentar uma série de sinais patológicos, sintomas e doenças.**

O fígado está relacionado com funções importantes do nosso corpo, tais como a regulação do metabolismo de vários nutrientes (proteínas, carboidratos e lipídios), síntese de proteínas e outras moléculas, degradação de hormônios, armazenamento de substâncias, como o glicogênio, e **excreção (eliminação) de substâncias tóxicas.**



# Instruções de uso:

- **Adultos: ingerir 35 gotas por dia. Frasco com 60ml.**
- **Fazer USO** diário.
- Para uma melhor absorção se **POSSIVEL** deixar de 1 a 2 minutos em contato com a língua.
- Usar preferencialmente colher de plástico para contar as gotas.
- Quando a **SUPLEMENTAÇÃO** é líquida a absorção é mais rápida.
- **O Neurocell** para ser usado antes de dormir.
- **Crianças e adolescentes**, devem consultar-se com seu médico / nutricionista ou entrar em contato com o profissional em ortomolecular.

## Demais produtos devem seguir as **ORIENTAÇÕES**.

### **CÁLCIO - Ministério da Saúde: 6.2482.0001**

Precisamos de Cálcio a partir do nascimento até chegar a velhice. Em nossos dias infantis, o Cálcio é necessário para o crescimento e fortalecimento do dente.

O cálcio é importante para a condução nervosa, atua na contração muscular, na frequência cardíaca, na coagulação sanguínea, na produção de energia e na manutenção da função imunológica. **A deficiência de cálcio** pode ocasionar uma frequência cardíaca anormal, demência, espasmos musculares e convulsões. É essencial manter o nível de cálcio no organismo para a proteção contra infecções e substâncias estranhas.

Prevenção da Obesidade. Controle da Pressão Arterial. Prevenção do Câncer do Cólon  
Prevenção da Depressão Pré-Menstrual. Prevenção de Pedras nos Rins. Para um Nível alcalino pH saudável.

Suplementos de Cálcio deve ser tomado em forma líquida.

### **COBRE - Ministério da Saúde: 6.2482.0004**

O cobre é indispensável à vida. É um mineral essencial em dezenas de sistemas enzimáticos e nos processos de produção de energia. Essencial também, no aproveitamento da vitamina C, aumentando a produção de glóbulos brancos, que são células que fazem parte do sistema imunológico e têm a função de combater micro-organismos e estruturas estranhas ao corpo. Sua carência pode provocar distúrbios nervosos, anemias, manifestações hepáticas e a osteoporose. O cobre auxilia no tratamento da acne, melasma, lúpus, do vitiligo e de psoríases, na disfunção da glândula supra renal, na tuberculose óssea, no reumatismo inflamatório, nas micoses e nas manifestações de infecções urinária.

- Antioxidante, anti-inflamatório e anti-infeccioso;
- Atua no desenvolvimento do cérebro;
- Age como fator de pigmentação do cabelo e da pele.

A deficiência de cobre no organismo pode causar problemas como neutropenia (**Neutropenia** tem um risco aumentado de desenvolver infecções graves.) No

tratamento as infecções destruindo bactérias e fungos, e doenças neurodegenerativas como Alzheimer e Parkinson.

**É comum veganos apresentarem deficiência do nutriente.**

### **COBRE / MAGNÉSIO - Ministério da Saúde: 6.2482.0016**

Composto que diminui o ritmo de envelhecimento e fortalece o processo imunológico. Excelente estimulante físico e mental.

- Recomendado nas inflamações e infecções frequentes e crônicas aos tratamentos convencionais.
- Combate a leucopenia - Baixo nível de glóbulos brancos no sangue, o que pode interferir na capacidade de combater infecções.

O cobre/magnésio é recomendado, também, para o pré e pós-operatório, em casos de artroses, de gota, nos reumatismos, na psicastenia = enfraquecimento do psiquismo, que conduz a certos sintomas neuróticos, como angústia, atos compulsivos e obsessões. E na abulia psicofísica = Psicastenia Abulia psicofísica obsessões mórbidas déficit defensivo geral necessidade de estímulo físico e mental sonolência.

### **CROMO - Ministério da Saúde: 6.2482.0007**

O cromo ajuda a emagrecer porque aumenta a ação da insulina, o que favorece a produção muscular e o controle da fome, facilitando a perda de peso e melhorando o metabolismo corporal. Além disso, esse mineral também ajuda a controlar a glicemia e a baixar o colesterol, sendo importante em casos de diabetes e colesterol alto.

Praticamente todos os diabéticos e pré-diabéticos têm deficiência de cromo no organismo. O cromo é um coadjuvante no tratamento do diabetes tipo I e II, na obesidade, na hipertensão arterial e deficiência renal. Baixos níveis de cromo no sangue, são sinais de má digestão e/ou má absorção. O colesterol não é uma gordura, como muitos pensam. Boa parte dele é produzida pelo próprio organismo, no fígado. O cromo reduz o colesterol total e triglicérides prejudiciais ao organismo.

- Eleva o nível de HDL (colesterol bom).
- Auxilia nas variações do humor e no alívio de sintomas da depressão.
- Diminui a fadiga e aumenta a capacidade em ganhar massa muscular.

A vitamina C é uma substância que aumenta a absorção de **cromo** pelo organismo. Lembramos aqui que é indispensável para alcançar o resultado desejado a regularidade no seu uso é muito importante.

### **FERRO - Ministério da Saúde: 6.2482.0006**

O ferro é um mineral importante para formação de células sanguíneas e ajuda no transporte do oxigênio. Quando não há ferro suficiente na corrente sanguínea, o resto do corpo não obtém a quantidade de oxigênio que precisa, comprometendo todo seu organismo. Assim, quando existe uma carência de ferro, a pessoa apresenta sintomas como cansaço, fraqueza, falta de energia e dificuldade de concentração. Este mineral é importante em todas as fases da vida e deve ser consumido com frequência, mas é preciso aumentar seu consumo durante a gravidez, na terceira idade, e período menstrual momentos em que se exige uma maior necessidade maior de ferro no organismo. Existem 2 tipos de ferro, o ferro heme: presente na carne vermelha, e o ferro

não-heme presente nos vegetais. O ferro presente nas carnes é melhor absorvido, enquanto que o ferro dos vegetais precisa do consumo de uma fonte de vitamina C para ter uma melhor absorção. A anemia, é hoje a principal doença nutricional do mundo, atingindo todas as classes sociais e faixas etárias. A deficiência de ferro é um fator para o surgimento de câimbras noturnas nos membros inferiores de gestantes e de idosos.

- O ferro evita várias patologias degenerativas;
- Auxilia na formação das células vermelhas do sangue;
- Melhora o metabolismo energético;
- Ajuda no transporte do oxigênio e no funcionamento do sistema imune.

O **ferro** é um nutriente essencial para a vida e atua principalmente na síntese (fabricação) das células vermelhas do sangue e no transporte do oxigênio para todas as células do corpo.

### **FLÚOR - Ministério da Saúde: 6.2482.0013**

Sua deficiência acarreta na diminuição da imunidade, da capacidade de trabalho e da resistência ao esforço. O flúor se concentra nos ossos em crescimento e nos dentes em desenvolvimento das crianças, ajudando a endurecer o esmalte dos dentes permanentes que já se formaram. A saliva contém ácidos (liberados logo após a alimentação) que causam a desmineralização dos dentes. Quando a saliva está com o nível de acidez maior, ocorre à reposição do cálcio e do fósforo, que mantém nossos dentes mais resistentes. O flúor ajuda na prevenção das cáries e favorece a produção de cálcio e potássio, fortalecendo o esmalte dos dentes.

### **FÓSFORO - Ministério da Saúde: 6.2882.0010.**

É tão essencial à vida, que a Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda, para um adulto saudável, o consumo do fosforo diariamente.

É um dos componentes essenciais da principal molécula transportadora de energia, a ATP. Sua deficiência pode causar anormalidades musculares, pois ele é fundamental para combater síndromes musculares dolorosas, a fibromialgia e as câimbras. O fósforo ajuda a manter um pH normal e tem uma imensa participação em nossos processos biológicos. Na sua carência, alguns sintomas mais comuns começam a aparecer, como dor óssea, problemas metabólicos, taquicardia, perda de memória e resistência à insulina.

- O fósforo atua nas manifestações alérgicas respiratórias.
- Mantém os hormônios em quantidades adequadas e equilibradas.
- Contribui para o processo de renovação e manutenção celular.
- O uso de antiácidos costuma reduzir a absorção do fósforo.

Um dos trabalhos mais importantes exercidos pelo rim é a capacidade de filtrar corretamente as impurezas. Nesse sentido, o fósforo é essencial, pois auxilia nesse processo, equilibrando o organismo e eliminando as toxinas.

## **FÓSFORO / MOLIBDÊNIO - Ministério da Saúde: 6.2482.0019**

O molibdênio é responsável pelo metabolismo saudável. Ele ajuda na proteção das células sendo útil para eliminar as toxinas do organismo, o que contribui para combater o envelhecimento precoce e a prevenir doenças inflamatórias, metabólicas, e também o câncer, especialmente os tumores cancerígenos no sangue.

Conjunto de minerais que proporcionam uma proteção intestinal às bactérias da digestão. Excelente desintoxicante de processos alérgicos com origem conhecida e desconhecida. Atua nas manifestações reumáticas de natureza inflamatória e degenerativa, na insuficiência hepatobiliar e insuficiência hepática funcional. Combate queda de cabelos e unhas quebradiças. Responsável por manter a entrada necessária de oxigênio no cérebro.

- Alivia dores de cabeça;
- Indicado na dermatite, vitiligo, melasmas, eczema, psoríase, lúpus, renites noturnas e faringites alérgicas;
- O fósforo auxilia no funcionamento das membranas celulares;
- O molibdênio auxilia no metabolismo dos aminoácidos sulfurados.

## **IODO - Ministério da Saúde: 6.2428.0008**

O iodo, é um mineral necessário para a síntese dos hormônios da tireoide, que irão regular as funções do organismo. Sua deficiência pode levar ao bócio, que é o aumento do volume da glândula tireoide, de caráter crônico. O funcionamento correto dessa glândula, que atua na síntese dos hormônios T3 e T4, depende do iodo. Atua no crescimento físico e neurológico.

- Age na manutenção da temperatura corporal.
- Controla o metabolismo da oxidação celular, dos lipídios, dos hidratos de carbono, das proteínas, da água e de outros minerais.

Ele ajuda a eliminar as toxinas que estão no corpo, sendo especialmente eficaz contra certos produtos químicos e tóxicos como mercúrio e chumbo. (É recomendado adicionar umas gotas ao lavar qualquer tipo de salada)

Os distúrbios por deficiência de iodo – DDI – são fenômenos naturais e permanentes amplamente distribuídos em várias regiões do mundo. A deficiência de iodo pode causar cretinismo em crianças (retardo mental grave e irreversível), surdo-mudez, anomalias congênitas, bem como a manifestação clínica mais visível – bócio (crescimento da glândula tireóide). Além disso, a má nutrição de iodo está relacionada com altas taxas de natimortos (nascimento de bebês mortos) e nascimento de crianças com baixo peso, problemas no período gestacional, e aumento do risco de abortos e mortalidade materna.

## **MAGNÉSIO - Ministério da Saúde: 6.2482.0002**

A deficiência de magnésio pode ser detectada a partir dos desconfortos físicos e emocionais presentes como a ansiedade, a crise de pânico, a depressão, a insônia, o nervosismo, a hiperatividade, a desordem de atenção, a trombose, a hipertensão arterial, as doenças hepáticas, a doença renal, a hipoglicemia, a fadiga crônica, a obstipação, a asma, a tensão pré-menstrual, a cólica menstrual e as verrugas. Pode



causar a irritabilidade dos nervos e músculos, inclusive tiques nervosos, dores de cabeça, vertigens, cansaço visual e tremores nas pálpebras.

A cistite de repetição = A cistite apresenta como principais sintomas a ardência miccional, vontades urgentes e/ou frequentes de urinar).

- Auxilia no metabolismo energético, metabolismo de proteínas, de carboidratos e de gorduras e atua na formação de ossos e dentes.

A falta de magnésio no organismo, frequentemente, acompanha a falta de potássio. Quanto menor é o consumo de magnésio na dieta, mais elevado é o risco de desenvolvimento da diabetes e maior.

- **Diuréticos** podem aumentar a perda de magnésio na urina e contribuir, com o passar do tempo, para a redução das reservas do mineral, bem como das de potássio, de sódio e de cálcio;
- **Alguns antibióticos**, essencialmente a tetraciclina e derivados, pois o magnésio ao ligar-se a este fármaco no intestino diminui a sua própria absorção e também a eficácia do antibiótico.

### **MANGANÊS - Ministério da Saúde: 6.2482.0003**

Fundamental para a ativação de enzimas, que são necessárias para a digestão e a absorção de diversas vitaminas vitais para organismo. O manganês é um nutriente essencial para a vida. É recomendado em alergias de ordem alimentar. Pessoas com esquizofrenia costumam ter baixos níveis de manganês no organismo. Geralmente, a esquizofrenia se manifesta entre o final da adolescência e início da vida adulta em homens e mulheres. (Os sintomas mais comuns são alucinações (incluindo ouvir vozes), delírios (convicções falsas) e desorganização do pensamento.)

A deficiência de manganês resulta em ossos e cartilagens anormais, retardos no crescimento, defeitos no esqueleto, aumento dos depósitos de gordura, aumento do colesterol pelo fígado, lesão pancreática e diminuição da função imune. Recomendado para tratamentos da esclerose múltipla e tonturas.

- Alivia o estresse, a fadiga e a irritabilidade.
- Auxilia nas inflamações crônicas como asma, rinite, bronquite e inflamações pulmonares.
- É necessário para a produção de hormônios sexuais.
- Atua sobre processos alérgicos, inclusive em alergias alimentares.

O manganês é um poderoso antioxidante que rastreia e neutraliza radicais livres no organismo, prevenindo potenciais perigos que eles podem causar.

Ele ajuda na comunicação do cérebro com as outras partes do corpo, promove um equilíbrio e funcionamento.

### **MANGANÊS / COBRE - Ministério da Saúde: 6.2482.0011**

Atua inibindo as infecções repetidas, em indivíduos com lentidão metabólica. Auxilia contra a enurese noturna, que é um distúrbio que se caracteriza pela perda involuntária de urina durante o sono. O manganês possui ação antioxidante, e é recomendado para as infecções respiratórias crônicas e fadiga física. Indicado para rinites, otites, faringites, sinusites, bronquites e cistites. Melhora sensivelmente crianças frágeis e cronicamente resfriadas.

## **MANGANÊS / VITTA B12 - MS: 6.2482.0025**

Composto regulador das funções metabólicas, digestivas, cardiovasculares e hormonais. Importante para formação das células vermelhas do sangue. Alguns sintomas da deficiência de vitamina B12 no organismo são: pele pálida, anemia, formigamento nos pés e perda de peso. A vitamina B12 é hidrossolúvel e ajuda a manter o metabolismo do sistema nervoso e as células vermelhas do sangue saudáveis. (Na formação do DNA e na produção de glóbulos vermelhos saudáveis para o sangue, prevenindo anemia. **A vitamina B12 não está presente em alimentos de origem vegetal**). A ausência da substância leva a lesões irreversíveis no sistema nervoso, devido à morte dos neurônios. O álcool e o tabaco podem interferir na absorção da vitamina B12. Composto indicado para tratar as manifestações da circulação arterial, o derrame, as cefaleias, as varizes, as alterações da menopausa, a enfisema pulmonar, a incontinência urinária, a angústia, a depressão, a ansiedade e falta de concentração. Para o organismo funcionar direitinho, é fundamental ter uma rotina saudável. Tudo o que comemos influi diretamente na nossa qualidade de vida. Por isso, uma dieta rica em vitaminas e minerais é tão importante. Nesse sentido, uma das substâncias que não podem faltar no cardápio é a vitamina B12. Ela possui diversas funções no corpo humano, desde a formação de glóbulos vermelhos (também chamados de hemácias) até a reparação de células do sistema nervoso. Portanto, esse nutriente é considerado de fundamental importância para todo o organismo.

## **MOLIBDÊNIO - Ministério da Saúde: 6.2482.0005**

O molibdênio age como um desintoxicante hepático e de substâncias potencialmente perigosas, com as quais entramos em contato quase todos os dias. A deficiência de molibdênio no organismo pode produzir graves problemas degenerativos e envelhecimento. Pode causar meteorismo, que é o acúmulo de gases no estômago. O meteorismo intestinal é um transtorno digestivo com sintomas que representam mal-estar intestinal generalizado. Se caracteriza pelo acúmulo de gases no cólon em função de fermentação intestinal excessiva e sua falta estimula o câncer de esôfago. Ele pode ser administrado em pacientes com dengue, para a proteção do fígado. Mineral é de grande importância para o bom funcionamento do corpo humano porque, sem ele, as toxinas se acumulam aumentando o risco de doenças degenerativas. Algumas associações médicas e conselhos alimentares recomendam o uso diário de molibdênio.

- Regula o metabolismo de gorduras e do ácido úrico;
- É um desintoxicante natural, sendo importante para as manutenções boas das funções hepáticas.

Para os praticantes de exercícios físicos o molibdênio e o manganês são dois minerais importantes, pois o manganês atua no metabolismo de proteínas, o que auxilia na reconstrução muscular e também é importante para o sistema de defesa antioxidante do corpo, e assim como o molibdênio também está envolvido no metabolismo de carboidratos, ou seja, auxilia na produção de energia.

## **MULTILISE - Ministério da Saúde: 6.2482.0015**

Poderosa combinação de fósforo, magnésio, selênio e vitamina E, recomendado no acompanhamento de tratamentos estéticos de renovação

celular e rejuvenescimento (peeling). Reduz o estresse e melhora a qualidade do sono. Favorece o rejuvenescimento sendo indicado no estresse físico e mental.

É uma verdadeira fonte de antioxidantes!

- Aumenta o tônus do tecido muscular e a elasticidade da pele;
- Combate a celulite por estimular a síntese da elastina e do colágeno;
- O selênio e a vitamina E, são antioxidantes que auxiliam na proteção dos danos causados pelos radicais livres;
- O fósforo auxilia no funcionamento das membranas celulares;
- O magnésio auxilia no metabolismo de proteínas, de carboidratos e de gorduras.

### **MULTIMINERAIS - Ministério da Saúde: 6.2482.0018**

Conjunto de minerais recomendado para imunodeficiências

e para praticantes de atividade física como repositor de minerais. Antioxidante e regulador das funções metabólicas, indicado para aumentar o sistema imunológico em atividades físicas e na recuperação pós-operatória.

- A vitamina A, o ferro, o zinco, o cobre e o selênio auxiliam no funcionamento do sistema imune;
- O cobre, o manganês, o selênio e o zinco são antioxidantes que auxiliam na proteção dos danos causados pelos radicais livres;
- O zinco auxilia no metabolismo da vitamina A.

### **NEUROCELL - Ministério da Saúde: 6.2482.0020**

Auxilia em casos de depressão, irritabilidade, agressividade e nas mudanças de humor. Indicado para casos de manifestações psicossomáticas e distúrbios bipolares e para tratamentos nos casos de psico-dermatose. = psicodermatose são doenças de pele causadas por um componente psicológico. Ajuda na adaptação familiar, escolar e profissional. Sem nenhuma contra indicação, o Neurocell diminui a ansiedade em dietas de emagrecimentos e pode ser utilizado em pacientes com insuficiência cardíaca ou renal.

- O selênio é um antioxidante que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres.
- O magnésio reduz estresse, a insônia e melhora a qualidade do sono.
- Potencializa as funções do cérebro.

### **SELÊNIO - Ministério da Saúde: 6.2482.0012**

O selênio é um mineral com um alto poder antioxidante e por isso ajuda a prevenir doenças como o câncer e a fortalecer o sistema imunológico, além de proteger o contra problemas cardíacos como a aterosclerose. Pode reduzir a viscosidade do sangue, diminuindo o risco de formação de coágulos e de trombose. O selênio aumenta a proporção de colesterol HDL (bom) com relação ao LDL (mau), o que é fundamental para a manutenção de um coração saudável. Sua carência pode causar impotência, frigidez sexual, infecções, problemas de crescimento e insuficiência pancreática. Pode reduzir as respostas imunitárias e anti-inflamatórias, como também reduzir a proteção contra doenças crônicas. Recomendado em casos de catarata e miopia em fase inicial.

- Capacidade de combater o processo de envelhecimento;

- Ajudar o sistema imunológico;
- Atuam na produção do T3 e T4, os hormônios da tireoide que regulam o metabolismo.

O zinco e o selênio atuam para a preservação dos sentidos da gustação, do olfato e da visão. Pessoas com problemas digestivos apresentam risco de má absorção e aumento do risco de deficiência. Preveni o mal de Alzheimer e o mal de Parkinson.

### **VITTA B6 - Ministério da Saúde: 6.2482.0023**

Combinação de magnésio, selênio e vitamina B6. Atua como anti-estresse, antiespasmódico, cardioprotetor e reduz a ansiedade. Alivia os sintomas do enjoo e da náusea. Age no sistema nervoso central, devolvendo a tranquilidade e a clareza à mente. Mantém os aminoácidos a salvo da degradação oxidativa. Sua carência pode ocasionar dermatite, inflamação da pele e das mucosas, anemia, gengivite, feridas na boca e na língua. Pessoas com quadro de alcoolismo e mulheres em período gestacional, podem apresentar deficiência da vitamina B6. Reduz as alterações de humor na fase pré-menstrual (TPM) e menopausa.

- O selênio é um antioxidante que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres;
- A vitamina B6 auxilia no metabolismo da homocisteína;

Homocisteína é um dos 11 aminoácidos “essenciais” – aqueles que devem ser consumidos na alimentação porque o organismo não é capaz de produzi-los.

- Casos de epilepsia, convulsão, depressão, insônia e hipertensão;
- Combate distúrbios da memória e melhora a concentração.

### **VITTA C - Ministério da Saúde: 6.2482.0021**

Vitamina C com cobre, zinco, magnésio e manganês. Fortalece o sistema imunológico, proporciona maior bem estar físico e auxilia no combate aos radicais livres. De **30% a 100%** de toda a vitamina C é aniquilada pela nicotina do cigarro. Tem importante função na manutenção do tecido conjuntivo, atua como antioxidante, facilita a absorção de ferro e colabora com a síntese de aminoácidos. Sua carência pode causar a debilidade de alguns tecidos orgânicos, provocando o escorbuto, cujos sintomas são: sangramentos gengivais e epidérmicos, fraqueza nas juntas e articulações, lesões na mucosa intestinal e alteração na constituição dos dentes. Ainda podem ocorrer manifestações de insônia e nervosismo em crianças, bem como fadiga e depressão nos adultos.

- É anti-inflamatório. Age sobre o tecido infeccioso;
- Infecções respiratórias, gripes, alergias, rinites, bronquites e sinusites;
- Auxílio contra a acne, a artrite, a poli artrite e o reumatismo articular;
- Atua no sistema articular.

Outra ação da vitamina C é promover alívio em pessoas com problemas digestivos.

### **VITTA SELE - Ministério da Saúde: 6.2482.0017**

Antioxidante, reduz o envelhecimento celular. Aumenta o nível de oxigênio nas células evitando a degeneração celular. Importante sua suplementação em pacientes que sofreram infarto. Pode ajudar a prevenir e até a diminuir o crescimento dos tumores dependentes da testosterona, como é o caso do câncer de próstata. Os principais

sintomas de sua carência são: fraqueza muscular, problemas de visão, alterações do sistema imunológico, dormência, tremores, dificuldade em andar e algumas pesquisas relatam até infertilidade masculina.

- O selênio e a vitamina E são antioxidantes que auxiliam na proteção dos danos causados pelos radicais livres;
- O selênio e a vitamina A auxiliam no funcionamento do sistema imune;
- A vitamina A auxilia no processo de diferenciação celular.

Estudos associaram o selênio na prevenção e tratamento do câncer gástrico, de esôfago, de pulmão, de ovário, além da vitamina E atuar na prevenção e tratamento do câncer.

### **ZINCO - Ministério da Saúde: 6.2428.0014**

Recomendado em casos de psoríases, impotência, frigidez sexual, nos distúrbios da próstata e atua na respiração dos tecidos. As carências estão relacionadas com o alcoolismo, excesso de transpiração, dietas com excesso de fibras e desequilíbrios intestinais. A testosterona atua diretamente no sistema nervoso, incluindo áreas responsáveis pela falta de concentração e memorização. Baixa presença de zinco nos homens prejudica a produção de testosterona, colocando-os em risco de desenvolver desequilíbrios na próstata e provocar a infertilidade. Níveis baixos de zinco podem estar associados a várias disfunções, como: câncer, anorexia, estresse, má digestão, estrias, diminuição do paladar e olfato, hiperatividade infantil, epilepsia, entre outras. Manchas brancas nas unhas é um sinal clássico de deficiência de zinco. Com base nesses estudos, hospitais e escolas pelo mundo começam a incorporar zinco em suas dietas. A deficiência de zinco na nutrição é um problema mundial e a sua ingestão diária é necessária para manter a saúde. É um antioxidante que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres, auxilia na visão, no metabolismo da vitamina A e contribui para a síntese de proteínas, no processo de divisão celular, na manutenção dos ossos e para a manutenção do cabelo, da pele e das unhas.

### **ZINCO / COBRE - Ministério da Saúde: 6.2482.0009**

Atua sobre os hormônios sexuais, endometriose, menopausa, andropausa, disfunção erétil, impotência e desinteresse sexual, pele oleosa e com acne. Antioxidante que ajuda a prevenir doenças degenerativas e está diretamente envolvido na manutenção ideal dos níveis de hormônios, incluindo a insulina. Sua falta favorece o diabetes e essa carência pode ocorrer em pouco tempo, pois o nosso organismo não dispõe de grandes reservas de zinco e não o produz, sendo obtido apenas pela alimentação. O cobre melhora a imunidade e a saúde do coração e possui ação antioxidante. Ele ajuda na formação de algumas células sanguíneas, de hormônios e de enzimas antioxidantes. Contribui para a síntese de neurotransmissores, para a formação da bainha de mielina (transmitem as sinapses dos neurônios) e regulação da expressão gênica. A ação antioxidante que o cobre proporciona indiretamente, também irá prevenir doenças cerebrais degenerativas.

- O zinco e o cobre são antioxidantes que auxiliam na proteção dos danos causados pelos radicais livres;
- O cobre contribui para a pigmentação do cabelo e da pele;
- O zinco contribui para a manutenção do cabelo, da pele e das unhas.

## ZINCO / CROMO - Ministério da Saúde: 6.2482.0024

Composto regulador da função digestiva e pancreática.

Auxilia o tratamento da obesidade, reduz o sono pós refeições, a fome excessiva e a intolerância glicídica. Auxilia o tratamento de diabetes tipo II, sendo recomendado para a pré-diabetes e diabéticos. Controla a sensação de vazio, de fome, a depressão nos regimes de emagrecimento e o desejo de consumir doces. Indicado para casos de bulimia, de mal estar antes das refeições e sonolência pós prandial. = que se desenvolve ou ocorre após as refeições. A falta de zinco na alimentação se tornou um problema sério. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), sua carência está ligada a muitas fatalidades, já que esse mineral tem função importante em nosso sistema imunológico. A ingestão adequada de zinco para crianças é essencial para um crescimento forte e saudável. O cromo também ajuda a controlar a glicemia e diminuir o colesterol, sendo importante em casos de diabetes e de colesterol alto. Sem ele, a insulina fica pouco ativa no organismo e as células ficam sem energia muito rápido, precisando de mais comida pouco tempo depois da refeição.

- O zinco e o cromo auxiliam no metabolismo de proteínas, de carboidratos e de gorduras.
- O zinco é um antioxidante que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres.

## QUELAMIN

Suplemento alimentar em pó, de minerais e de vitamina D, necessários para o metabolismo do cálcio. Os principais sintomas da carência de vitamina D incluem fragilidade dos músculos e ossos, angústia constante e depressão, sensibilidade corporal crônica, queda da saúde bucal, aumento da pressão arterial, sonolência, mudança de humor repentina, diminuição da resistência em atletas, obesidade, doenças intestinais, sudorese na cabeça e intensificação das alergias. O baixo nível dessa vitamina pode aumentar o risco de diversas doenças. **A falta da vitamina D** pode levar ao acúmulo de cálcio na artéria, aumentando o risco de formação de placas. A regularidade no uso da vitamina D é essencial tanto para a otimização do desempenho esportivo, quanto para a prevenção de diversas doenças. Recomendações e benefícios da suplementação do Quelamin:



- Para praticantes de atividade física regular para prevenir micro lesões;
- Combate o estresse físico e mental;
- Para mulheres na menopausa, pois reduz os prejuízos nos ossos, articulações e musculatura frequentes nesse período;
- Para homens na andropausa;
- Para indivíduos com dores no corpo frequentes;
- Regula o sistema imunológico;
- Importante na gestação, pois oferece nutrientes importantes para o desenvolvimento fetal.

**Apresentação:** embalagem com 60 sachês (pó), de 2,5g cada.

**Posologia:** ingerir o conteúdo de 2 sachês, diluídos em água ou suco.

**Este produto é dispensado de registro conforme RDC 27/2010.**

## COLÁGENO HIDROLISADO

Composto por peptídeos de colágeno Peptan® e enriquecido com as vitaminas A e C, balanceadas com os minerais magnésio e zinco.



Muitos relacionam a falta de colágeno apenas ao envelhecimento. A produção de colágeno no organismo tem início na vida uterina e continua até os 20 anos, aproximadamente. A partir daí, sua produção começa a ser reduzida, chegando a produzir de 20 a 30% de suas necessidades. E qual é a importância do colágeno com nosso organismo? O desgaste nas articulações é lento e gradual, ficando mais evidente na velhice. A deficiência do colágeno em algumas articulações pode trazer sérias dificuldades para o dia a dia, como levantar, ir trabalhar, mastigar alimentos e **pode, inclusive, levar a imobilidade. O uso regular de colágeno ajuda a**

**preserva as articulações.** Veja suas funções:

- ✓ Manter o espaço entre os tecidos ósseos e proteger as cartilagens;
- ✓ Absorver os impactos para proteger as superfícies cartilaginosas;
- ✓ Preservar a saúde das 230 articulações;
- ✓ Melhorar o desempenho esportivo;
- ✓ **O líquido sinovial** possui basicamente as funções de nutrir a cartilagem articular e lubrificar as superfícies articulares, evitando o atrito natural entre cartilagens opostas.
- ✓ Outro sintoma da osteoartrose é o rangido das articulações. O desgaste da cartilagem articular gera uma diminuição do **líquido sinovial** presente no interior das articulações e, junto com as fissuras e desgastes, podem gerar esse rangido.
- ✓ Lubrificar a articulação para facilitar o movimento.



**Este produto é dispensado de registro conforme RDC 27/2010**

## SADE - Suplemento Antioxidante para Dieta Energética

Combinação de nutrientes com ação reguladora do metabolismo, indicado para todas as formas de atividades físicas. Fortalece o tônus muscular, a queima de gorduras e auxilia nos programas de emagrecimento. Todos os seus componentes são antioxidantes, isto é, evitam a formação dos radicais livres, que são responsáveis por uma série de doenças degenerativas, incluindo o envelhecimento precoce.



- **Cromo** – Todos os diabéticos e pré-diabéticos têm deficiência de cromo. Reduz o colesterol total e triglicérides prejudiciais;
- **Magnésio** – É um mineral absolutamente essencial à vida;
- **Zinco** – Poderoso antioxidante, é um dos principais protetores do sistema imunológico.

**Apresentação:** embalagem com 60 sachês (pó), de 2,5g cada.

**Posologia:** ingerir o conteúdo de 2 sachês, diluídos em água ou suco.

Consumir no período da manhã.

**Este produto é dispensado de registro conforme RDC 23/2000 e RDC 278/2005.**

## CREATINA MONOHIDRATADA

### Suplemento alimentar em pó

A suplementação de creatina, é usada para aumentar o desempenho físico e mental, principalmente por atletas envolvidos em exercícios de alta intensidade e de curta duração. A creatina é uma substância endógena que se encontra principalmente no músculo esquelético. Tem sido empregada no tratamento de transtornos metabólicos e é utilizada como suplemento dietético. Um dos efeitos mais citados da sua suplementação, é o aumento da massa muscular, principalmente quando acompanhado de um programa de exercícios. A creatina não é exclusiva para fisiculturistas e atletas. Ela possui propriedades antioxidantes e fortalece a saúde dos ossos.

- Indicada para tratamentos de várias doenças neuromusculares e neurodegenerativas;
- Ajuda a deter a perda de massa muscular relacionada ao envelhecimento, a ganhar força e a melhorar a atividade mental.

**Apresentação:** embalagem com 30 sachês (pó), de 3g cada.

**Instruções de uso:** adicionar 3g de creatina monohidratada (1 sachê) em 300 ml de água ou suco, dissolver bem e consumir, uma vez ao dia. Indicada para adultos praticantes de atividade física e atletas.

**Este produto é dispensado de registro conforme RDC 27/2010.**

## GLUTAMINA

A glutamina, é um aminoácido codificado pelo código genético, sendo um dos componentes das proteínas dos seres vivos. É o aminoácido livre mais abundante no tecido muscular. Além de atuar como nutriente energético para as células imunológicas, apresenta uma importante função anabólica promovendo o crescimento muscular. Este efeito está associado à sua capacidade de captar água para o meio intracelular, o que estimula a síntese proteica. Os aminoácidos são responsáveis por ajudar nosso corpo a realizar funções vitais, como se desenvolver, reparar tecidos, melhorar a saúde do sistema cardíaco e a função neurológica, entre outros. Combate à síndrome do overtraining (OTS) que pode ser definida como uma fadiga prolongada presente após atividades muito rigorosas.





- Síntese muscular atuando no transporte do nitrogênio para a formação de grande parte dos aminoácidos corporais;
- Manutenção do sistema imunológico, pois a glutamina é usada como energia pelas células do sistema imune para a formação de anticorpos e, durante o período de ataque de corpos patogênicos, é utilizada como combustível direto para as células do sistema imune se duplicar;
- Previne a deterioração da permeabilidade dos intestinos;
- Melhora no desempenho cerebral;
- Equilíbrio do balanço ácido/básico durante estado de acidose;
- Reguladora da síntese e da degradação de proteínas.

**Apresentação:** embalagem com 30 sachês (pó), de 5g cada

**Instruções de uso:** adicionar 5g de creatina monohidratada (1 sachê) em 300 ml de água, dissolver bem e consumir, uma vez ao dia.

- Indicada para adultos a partir dos 19 anos.

**Este produto é dispensado de registro conforme RDC 27/2010.**

## VISIONCELL

Composição que possui em sua formulação a quantidade recomendada de **luteína** e **zeaxantina**, além de conter minerais e vitaminas antioxidantes que auxiliam a prevenção de **DMRI (Degeneração Macular Relacionada à Idade)**. Existem evidências da relação entre as baixas concentrações plasmáticas de luteína e zeaxantina com o risco de desenvolver a DMRI.

Alguns estudos defendem a luteína e ou zeaxantina como suplementos protetores contra a DMRI. Com 3 milhões de vítimas no Brasil, a DMRI é a principal causa de cegueira de pessoas com mais de 60 anos. Não contém quantidade significativa de valor energético, de proteínas, de gorduras totais, saturadas ou trans, de fibra alimentar e de sódio.

**Instruções de uso:**

- Adultos: ingerir 1 cápsula, com água ou suco, por dia após a refeição.
- **Este produto é dispensado de registro conforme RDC 27/2010.**



## COENZIMA Q10

A Coenzima Q10 é uma benzoquinona, presente em praticamente todas as células do organismo e que participa dos processos de produção de ATP (energia).

- Melhora a qualidade de vida na melhor idade;
- Reduz o risco de lesão muscular em atletas. Potente antioxidante.
- Melhora nos sintomas da depressão em quem tem transtorno bipolar.
- Sua fórmula exclusiva, aumenta o gasto energético nos músculos promovendo emagrecimento e melhor aproveitamento da energia na atividade física.

**Instruções de uso:** ingerir de 1 a 2 cápsulas por dia após a refeição.

**Este produto é dispensado de registro conforme RDC 27/2010.**



# Sobre as vitaminas 100 % naturais presentes nos minerais.

## Tipos de vitaminas.

As vitaminas podem ser divididas em dois tipos: as hidrossolúveis – solúveis em água e absorvidas pelo intestino, e as lipossolúveis – solúveis em gordura. Confira a divisão:

### Vitaminas hidrossolúveis

#### **B1, B2, B5, B6, B7, B9 e B12 e C.**

Essas vitaminas, quando são ingeridas em quantidades maiores do que a necessidade do organismo, são eliminadas pela urina.

### Vitaminas lipossolúveis são:

#### **A, D, E e K.**

As vitaminas A, D e K são armazenadas no fígado. **Já a vitamina E** é armazenada no tecido gorduroso. A ingestão de diversos tipos de vitaminas é fundamental para quem busca melhorar a qualidade de vida. Elas ajudam a manter a saúde da pele e das mucosas, fortalecem o sistema imune, fornecem energia ao organismo, ajudam nos processos de cura das doenças e na desintoxicação do organismo.

- **Vitamina A** - Encontrada em fontes de origem animal (retinol) e vegetal, é um elemento indispensável para manter uma boa visão e a hidratação da superfície ocular. Atua, também, na renovação adequada das células que compõem os tecidos do nosso corpo. Ela é armazenada em maior parte no fígado, criando uma reserva para usar quando necessário. Quando a reserva está baixa, ocorre a deficiência no organismo, causando diversas enfermidades. A vitamina A fortalece o sistema imunológico, mantém a pele saudável, auxilia no crescimento, ajuda na reprodução e pode ajudar no combate ao câncer de próstata. **Principais fontes:** leite humano, fígado, gema de ovo e leite. Encontrada também no espinafre, na couve, na abóbora, na cenoura, na manga, no caju, na goiaba, no mamão, no caqui e em óleos prensados a frio, frutas oleaginosas como o buriti, a pupunha, o dendê e o pequi.

- **Vitamina B1** - Auxilia na produção de energia e no funcionamento do sistema nervoso, dos músculos e do coração. Ela regula os gastos de energia pelo organismo, estimula o apetite e é responsável pelo correto metabolismo do carboidrato. Importante para nosso cérebro, pode até influenciar no nosso humor! Sua falta pode provocar sintomas como cansaço, perda de apetite, irritabilidade, formigamento, prisão de ventre ou inchaço. **Principais fontes:** legumes verdes, frutas, peixes, fígado, carne vermelha, carne de porco, legumes secos e os cereais integrais.

- **Vitamina B6** - Importante para o funcionamento do sistema nervoso e do sistema imunológico. Ela auxilia na geração de energia pelo organismo, além de proporcionar mais saúde para a pele, os músculos e o sangue. A vitamina B6 favorece a respiração das células, além de ajudar na redução da retenção de líquidos.

**Aliviar os sintomas de TPM.** Alguns estudos indicam que a ingestão da vitamina B6 pode reduzir a ocorrência e a gravidade dos sintomas de tensão pré-menstrual, a TPM, como as mudanças na temperatura corporal, irritabilidade, falta de concentração e ansiedade, por exemplo. **Principais fontes:** uvas, arroz integral, suco de laranja,

alcachofra, iogurte, brócolis, couve-flor, milho cozido, leite, morango, queijo cottage, arroz branco, ovo cozido, feijão preto, aveia cozida, semente de abóbora, cacau e canela.

- **Vitamina B12** – Ela desempenha uma série de funções essenciais para o nosso organismo, como manter o metabolismo em funcionamento. (Na formação do DNA e na produção de glóbulos vermelhos saudáveis para o sangue, prevenindo anemia. A vitamina B12 não está presente em alimentos de origem vegetal). A vitamina B12, possui um papel fundamental no processo do metabolismo dos ácidos nucleicos, é indispensável na formação sanguínea e necessária para uma boa manutenção do sistema nervoso. Ela armazena energia, estimula o crescimento, aumenta o colesterol bom, diminui os riscos da depressão, melhora o sono e ajuda no bom funcionamento do sistema sanguíneo e cardiovascular. **Principais fontes:** ovos, peixe, carne bovina, laticínios e cereais fortificados.

- **Vitamina C** - A vitamina C é um poderoso antioxidante, que possui a grande capacidade de anular a ação dos radicais livres. Dessa forma, pessoas acostumadas a consumirem regularmente alimentos ricos em vitamina C, estão bem protegida de problemas de saúde causados pela contaminação do meio ambiente. Além disso, os radicais livres podem contribuir para o desenvolvimento de cânceres e doenças cardíacas, bem como respiratórias. **Principais fontes:** brócolis, couve, pimentão amarelo, caju, goiaba, mamão, manga, acerola, kiwi, laranja, suco de limão puro, morango, abacaxi, salsa e tangerina.

- **Vitamina D** - Ela é considerada um hormônio e têm múltiplas funções, sendo fundamental para os ossos, os dentes, as articulações, os músculos, os nervos e para o sistema cardiovascular. É uma vitamina lipossolúvel produzida naturalmente no organismo através da exposição da pele à luz solar. Essa vitamina possui funções importantes no corpo, principalmente na regulação da concentração de cálcio e fósforo no organismo, favorecendo a absorção desses minerais no intestino e regulando as células que degradam e formam os ossos, mantendo os seus níveis seguros no sangue. Sua deficiência pode causar alterações ósseas como a osteomalácia ou a osteoporose, nos adultos, e raquitismo nas crianças. A deficiência dessa vitamina com maior risco de desenvolver alguns tipos de câncer, diabetes e hipertensão. **Principais fontes:** peixes como salmão, truta, cavala, atum e sardinhas, óleo de fígado de bacalhau, ovos, alimentos fortificados e cogumelos, sua única fonte vegetal.

- **Vitamina E** - Ela é responsável por otimizar o fluxo do sangue para os tecidos e proteger as células vermelhas do sangue. A vitamina E é armazenada em todos os tecidos do corpo, além do fígado. A absorção da vitamina A é potencializada com a vitamina E. Vitamina antioxidante, que ajuda em um potencial antienvhecimento. Ela Auxilia na regulação das células sanguíneas, no funcionamento do sistema cardiovascular, na divisão das células, no funcionamento do sistema circulatório e nervoso, ajuda no crescimento do tecido conjuntivo e melhora as inflamações. **Principais fontes:** semente de girassol, amendoim, amêndoas e nozes, óleos prensados a frio, gérmen de trigo, azeite de oliva, vegetais de folhas verdes, fígado e gema de ovo.

# INFORMAÇÕES IMPORTANTES.

A **desintoxicação** do organismo consiste no processo de eliminação dos desperdícios e das toxinas acumuladas. Essas toxinas são substâncias nocivas originadas como consequência da ingestão de componentes químicos utilizados pela indústria alimentar, como os aditivos, conservantes, corantes, adoçantes ou mesmo a poluição.

Os **antioxidantes** são substâncias que têm a capacidade de proteger as células contra os efeitos dos radicais livres produzidos pelo organismo.

Os **radicais livres** podem contribuir para o surgimento de alguns problemas de saúde, como o enfraquecimento do sistema imunológico e o envelhecimento, bem como de distúrbios mais sérios, como mal de Parkinson, Alzheimer, câncer, AVC, artrite, arteriosclerose, entre outros.

**As Enzima.** Elas servem como catalisadores biológicos nas reações químicas do nosso organismo, aumentando a velocidade dos processos metabólicos. Sem elas, as reações seriam muito lentas.

**Anabolismo (dia)** é o processo de reconstrução do organismo, já o **catabolismo (noite)** pode ser definido como a degradação.

**A importância da ptialina** - A ptialina é uma enzima digestiva, presente na saliva. Sua função é transformar o amido em glicose, preparando a alimento para a digestão. Além de ser responsável pela limpeza da cavidade bucal, possui anticorpos que agem contra vírus e bactérias. Anticorpos são estruturas proteicas, encontradas no plasma sanguíneo. Atuam contra organismos invasores, como as bactérias e os vírus.

**Anticorpos** são moléculas que atuam na defesa do organismo.

**Cada hormônio produzido pelo corpo humano tem funções específicas**, seja de regular o crescimento, a vida sexual, o desenvolvimento e o equilíbrio interno. Por isso, eles são tão importantes para as atividades biológicas do corpo. Nem sempre temos um bom funcionamento hormonal e, dessa forma, é preciso ficar atento aos sintomas de que algo não está bem no organismo. Fadiga, estresse, alterações de humor, insônia, dificuldade para controlar o peso são alguns sinais de que algo está em desequilíbrio.

A **“fome oculta”** - É uma condição na qual o indivíduo se alimenta, mas tem carências de nutrientes e minerais. A fome oculta pode até mesmo levar à deficiência de crescimento ou do desenvolvimento físico e até intelectual.

O termo **“fome oculta”** é usado para descrever deficiências de micronutrientes, mesmo que estas sejam marginais e não apresentem sintomas severos. Segundo a Organização Mundial da Saúde, estima-se que dois bilhões de pessoas no mundo tenham carência de vitaminas e minerais.

**Todos os tratamentos começam de dentro para fora e cima para baixo.**

## Iogurte natural, alimento saudável para toda a vida.



O iogurte é grande aliado na perda de peso, graças à presença marcante de cálcio, de proteínas e de bactérias do bem. Além de colaborar com uma pele mais saudável, contribui para a não formação da putrefação intestinal, uma das causas de refluxo. Ele reúne alguns minerais muito importantes como o cálcio, o potássio, o fósforo, o magnésio e algumas proteínas que transformam a lactose, o açúcar do leite, em ácido lático, assim o alimento pode ser degustado sem preocupação por quem tem intolerância a essa molécula. Alguns benefícios do iogurte natural para saúde, incluem: Melhorar a flora bacteriana intestinal e, assim, auxiliar no combate a uma série de doenças como síndrome do intestino irritável, câncer de cólon, prisão de ventre, úlcera estomacal e duodenal, colite, gastrite e disenteria;

- ✓ Combater a fermentação dos alimentos, evitando os gases, as irritações, as inflamações e as infecções intestinais;
- ✓ Fornecer cálcio e fósforo, ajudando a prevenir a osteopenia e a osteoporose, contribuindo para a recuperação de fraturas e cuidando da saúde dos dentes;
- ✓ Promover o aumento da massa muscular e a sua recuperação. Pode ser consumido antes ou depois de realizar atividades de musculação;
- ✓ Melhorar a memória, a aprendizagem e os processos cognitivos. O iogurte possui vitaminas do complexo B, os quais são essenciais para manter a saúde mental;
- ✓ Aumentar as defesas do organismo, pois possui minerais como o zinco e o selênio, assim como probióticos que ajudam a regular e ativar as células do sistema imune, diminuindo o risco de sofrer doenças como gripe ou resfriados.

Apesar dos iogurtes integrais serem ricos em gorduras, alguns estudos indicam que eles podem ajudar a melhorar a saúde cardíaca, favorecendo a diminuição do colesterol e ajudando a controlar a pressão arterial, pois é rico em potássio, um mineral que ajuda a relaxar os vasos sanguíneos e diminuir a tensão.

**Também é válido para o KEFIR.** Recomenda-se não utilizar açúcar ou adoçante.

## Sal e seus benefícios.

Nos últimos 50 anos, o uso do sal na alimentação tem sido cada vez mais desaconselhado, e provavelmente a maioria das pessoas considera o sal como nocivo ou mesmo perigoso para a saúde. No entanto, o uso apropriado do sal e a utilização de um sal de boa qualidade, podem desempenhar um papel importante, mesmo vital, na manutenção da saúde. O sal aumenta os movimentos peristálticos do intestino, contribuindo para uma boa digestão. Ele alcaliniza o sangue, um aspecto importante na manutenção da saúde e prevenção de doenças, uma vez que a maioria dos alimentos modernos tendem a acidificar o sangue. Enfim, o ser humano não pode viver sem o sal.



- O excesso, ou o sal de má qualidade, pode aumentar o risco de várias doenças como hipertensão, AVC, demência, osteoporose e excesso de peso;
- O sal tem tendência a reter líquidos;
- O sal refinado, consiste em 99.5% ou mais de cloreto de sódio;
- Rico em oligoelementos essenciais para a manutenção da vida;

# Açúcar, a droga mais perigosa.



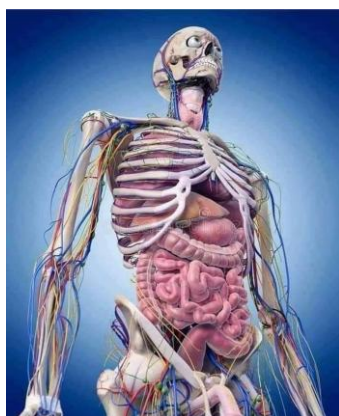
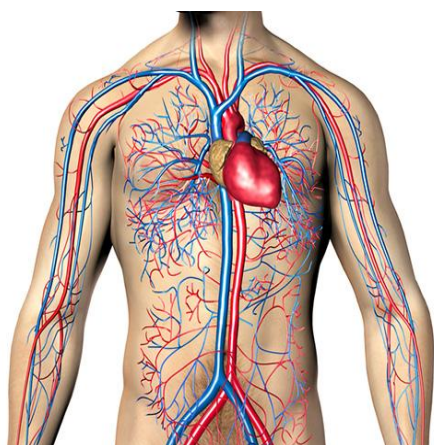
O consumo de açúcar, especialmente o açúcar branco/refinado, está ligado ao aumento do risco de problemas como diabetes, obesidade, colesterol alto, gastrite e prisão de ventre. O consumo frequente de açúcar aumenta as chances de ter problemas como: cáries, obesidade, diabetes, colesterol alto, gordura no fígado, câncer, gastrite, pressão alta, gota, prisão de ventre, diminuição da memória, miopia, trombose, acne, entre outros tantos. Além disso, o açúcar fornece apenas calorias vazias para o organismo, pois ele não contém vitaminas nem minerais, que são nutrientes essenciais para o bom funcionamento do nosso corpo.

## Cuide bem do rio mais importante da sua vida.

Temos aproximadamente 97.000 km de veias, artérias e vasos capilares. Por esse maravilhoso sistema circulatório passam os hormônios, os minerais, as vitaminas e diversos nutrientes que não só regulam a vida, mas nos fornece uma! O rio mais importante de sua vida é o seu sistema venoso. Mantenha-o sempre limpo e oxigenado. **A VIDA AGRADECE.**



## A máquina perfeita.



# Um bom conselho. Beba água, sempre!

- ✓ Ajuda a transportar nutriente e oxigênio para as células.
- ✓ Compõe quase 75% do cérebro.
- ✓ Regula a temperatura corporal.
- ✓ Umidifica o oxigênio.
- ✓ Ajuda no bom funcionamento do intestino.
- ✓ Ajuda a transformar a comida em energia.
- ✓ Protege órgãos vitais.
- ✓ Lubrifica as articulações.
- ✓ Ajuda na absorção dos nutrientes.
- ✓ Compões em torno de 75 % dos músculos.
- ✓ Compõe em torno de 80% do sangue.

**Analizador de bioressonância** foi desenvolvido com base no estudo de milhões de casos clínicos, durante um período de muitos anos. A taxa de precisão do dispositivo analisador está entre 90% e 95%. A base de dados do sistema de análise foi estabelecida com método científico, tratamento estatístico estrito da saúde e demonstração de um grande número de casos clínicos, levando assim a uma alta precisão de análise. A biorressonância é principalmente desenvolvida na Europa, especialmente na Rússia e na Alemanha, onde essas terapias são mais realizadas.



**Como esta teoria nasce?** Nós não podemos falar sobre esta teoria sem primeiro mencionar o Dr. Royal Raymond Rife, que em 1930 descobriu que o corpo humano emitia frequências biomagnéticas e não apenas isso, mas ele conseguiu medi-las. Quando a nossa saúde não está em boas condições, nosso corpo automaticamente libera certos alarmes, como fadiga, dores no corpo, dores de cabeça, insônia, falta de apetite, depressão, ansiedade, estresse, medo, mau humor, palpitações, tontura e assim por diante. Para adultos, cerca de 25 milhões de células estão se dividindo a cada segundo e as células do sangue estão constantemente se renovando a uma taxa de cerca de 100 milhões por minuto.

**A iridologia está intimamente associada à naturopatia.**



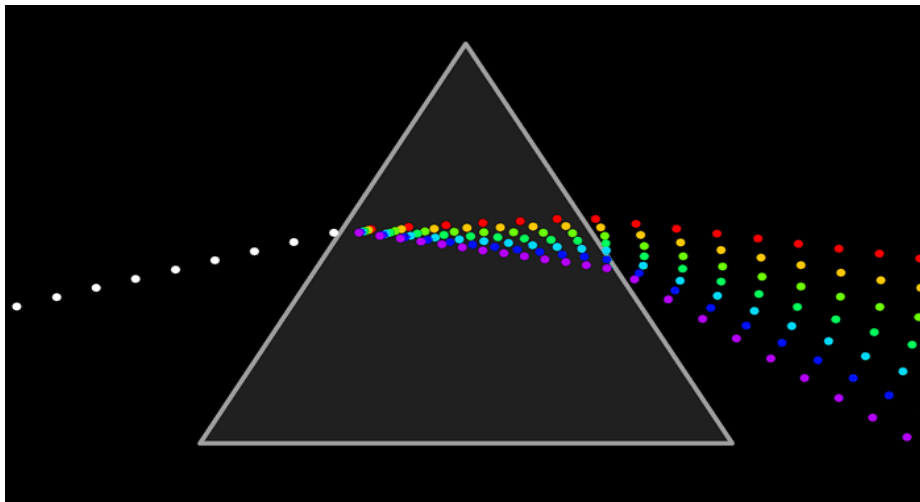
A naturopatia surgiu no decorrer do século XIX, no influxo de um retorno à natureza. A **Naturopatia**, desde o século XIX, foi conquistando o seu espaço e hoje é mais do que uma simples terapia, ela engloba toda uma concepção existencial, partindo do pressuposto de que a cura de um distúrbio orgânico e/ou emocional não vem apenas dos mecanismos fisiológicos, mas também de algo maior, que os pesquisadores costumam chamar de força vital, a qual se refere ao poder restaurador do funcionalismo corporal. Quanto mais fortalecido se encontra o corpo físico, melhor seu potencial de resistência às enfermidades.

Dizem que treinamentos não duram para sempre. O banho também não.  
Por isso que devem ser feitos regularmente.



## Iridologia - Ortomolecular.

Que o que passe por nós, se transforme.



A melhor estratégia para vencer as resistências na mudança de hábitos da sociedade, é o conhecimento. Acreditamos que quanto mais pessoas tiverem mais conhecimento, maior será a prosperidade, a paz e a liberdade.

### Cursos e formações

- IDEPES - Instituto de Desenvolvimento Pessoal de Ensino Superior.
- Formação Superior em Terapia Ortomolecular.
- Escola alemã de iridologia.
- Instituto Constantine Hering - Iridologia Alemã / Comportamental.



## Orlando Vettorazzo.

Ministramos palestras sobre iridologia  
e ortomolecular.

11 98926 1683 / Águas de Lindóia, SP  
[www.omelhordanatureza.com.br](http://www.omelhordanatureza.com.br)