

GUIA DOS SUPLEMENTOS INDISPENSÁVEIS



D R . H U S S E I N A W A D A

IMERSÃO
Método

C.M.A
CORPO MENTE ALMA

introdução

Seja bem vindo a esse ebook preparado com muita dedicação e envolvimento, no qual compartilho nele alguns anos de experiência na medicina integrativa e no mundo da prescrição de suplementos.



Sou Dr Hussein Awada, médico e estudioso na área de desenvolvimento humano e saúde integrativa. Já atendi pessoalmente mais de 8000 pacientes e treinei nos meus eventos mais de 10 mil alunos espalhados em todos os cantos do mundo.

Esse material foi feito pra você ter acesso ao que julgo ser indispensável na vida de uma pessoa que procura otimizar sua saúde e viver uma vida plena, com longevidade e longe de doenças. Vamos falar aqui sobre suplementos que não devem faltar no seu dia a dia.



Mas antes de falar destes suplementos vamos antes entender o que é suplementação?

Todo mundo precisa suplementar? O que existe nos alimentos não nos basta?

O que é suplemento?

Como é bem definido no dicionário, suplemento = “elemento acrescentado à um todo para aperfeiçoá-lo ou ampliá-lo”.

Existe algo incrível e real nessa descrição... repara: “....acrescentado à UM TODO...” , ou seja, apenas acrescentar de nada adianta se não existe “UM TODO”.

O que seria o “TODO” ?

No caso da definição, esse “TODO” se refere ao equilíbrio do sistema de saúde como um todo, ou seja, não adianta suplementar esperando milagre se existe um grande desfalque no conceito de saúde sem estar sendo otimizado e trabalhado.



Após iniciar um tratamento preciso e adequado de otimização da saúde através da harmonização de todos os 3 elementos do ser, físico-mental-espiritual, a suplementação passa a ser fazer necessária apesar dos alimentos conterem os nutrientes que precisamos por 3 motivos:

1 Baixa qualidade dos alimentos: hoje temos solos com baixos índices de micronutrientes, animais criados em cativeiro consumindo ração...

2 Baixa digestibilidade: a cada ano que se passa nosso sistema digestivo vai enfraquecendo diminuindo sua habilidade de digestão, absorção e metabolização dos nutrientes pelo estilo de vida estressante em que vivemos

3 Alto consumo de micronutrientes: no novo estilo de vida que adotamos nós exigimos muito mais do que fomos feitos para suportar, consequentemente o corpo precisa fabricar mais hormônios, neurotransmissores, enzimas...

Acredito que tenha ficado claro e suscito a primeira parte que precisamos entender sobre suplementação! Agora vamos falar de alguns suplementos que são de um impacto tremendo sobre sua saúde e que seu corpo realmente precisa?

Ômega 3:

DOSE: 1- 4 gramas

FORMA DE TOMAR: 2 gramas depois do almoço

OBJETIVO: Cardioprotetor, anti-inflamatório, aumenta da performance esportiva, redução de dor crônica

Micronutrientes:

- Magnésio :

DOSE: 100-400mg/dia

FORMA DE TOMAR: 200mg 2x por dia

OBJETIVO: bom funcionamento intestinal, melhora da pressão arterial, otimizador de sono, tratamento de câimbras, formação de tecido ósseo, melhora energia do corpo

- Zinco :

DOSE: 10 -50mg/dia

FORMA DE TOMAR: 20 mg 2x por dia

OBJETIVO: melhora da imunidade, otimizador de sistema digestivo, bom funcionamento do metabolismo em geral

- Selênio :

DOSE: 60-250mcg/dia

FORMA DE TOMAR: 80mcg 2x ao dia

OBJETIVO: bom funcionamento da tireoide, fundamental no processo de imunidade, otimiza sistema de destoxificação do corpo

- Metilfolato e metilcobalamina:

DOSE: 200-1000mcg/dia

FORMA DE TOMAR: 300mcg 2x por dia

OBJETIVO: fundamental para fertilidade e formação do sistema neural do feto, otimizador de memória e energia física, ganho de massa muscular

Própolis verde:

DOSE: 20-50 gotas/dia

FORMA DE TOMAR: 200ml de água + 20 gotas do própolis pela manhã em jejum e/ou antes de dormir

OBJETIVO: antifúngico, antibacteriano, antiviral, melhora qualidade do sono.

Coenzima Q10:

DOSE: 100-500mg/dia

FORMA DE TOMAR: 200mg 2x por dia

OBJETIVO: melhora da saúde das mitocôndrias e energia do corpo em geral

Vitamina D3 + K2:

DOSE: 1000-10000ui + 100-200mcg/dia

FORMA DE TOMAR: depende muito dos níveis sanguíneos no sangue da vitamina D3 e do Paratormônio, mas é seguro começar com a dose de 2000ui + 120mcg por dia após a primeira refeição (na condição de ter alguma gordura saudável na refeição para otimizar a absorção da vitamina D3, como ovos, azeite, manteiga, gergelim, óleo de coco...)

OBJETIVO: otimizador de imunidade, formação de tecido ósseo, melhora da energia física e mental, tratamento de diabetes, melhora da pressão arterial, melhora do humor

Probióticos:

Sugiro aqui alguns probióticos que são vendidos prontos de excelente qualidade. Alguns probióticos interessantes: simfort, probiotic-10 da marca NOW, PB8, 20bi

FORMA DE TOMAR: 1 dose pela manhã em jejum e 1 dose antes de dormir

OBJETIVO: melhora da saúde intestinal, melhora da imunidade, otimizador de humor

Anti-inflamatórios:

- **Cúrcuma longa:**
DOSE: 200-1000mg
FORMA DE TOMAR: 300mg 2 x por dia - Acido Alfa Lipoico
DOSE: 200-600mg/dia
FORMA DE TOMAR: 200mg 2x por dia
- **Boswellia serrata:**
DOSE: 300-800mg/dia
FORMA DE TOMAR: 200mg 2 x por dia
DETOX: spirulina e clorella
DOSE: 1 grama de cada pela manhã em jejum
- **N-Acetilcisteina :**
DOSE: 300-1200mg/dia
FORMA DE TOMAR: 300mg 2x por dia

Anti-ansiedade:

- **Relora:**
DOSE: 100-500mg/dia
FORMA DE TOMAR: 150mg 2x ao dia
- **Passiflora Incarnata:**
DOSE: 200-1000mg/dia
FORMA DE TOMAR: 300mg 2x ao dia
- **Teanina:**
DOSE: 100-500mg/dia
FORMA DE TOMAR: 150mg 2x ao dia
- **Phenibut:**
DOSE: 100-500mg
FORMA DE TOMAR: 200mg 2x por dia

Pró-sono:

- **Melatonina:**

DOSE: 0,5-5mg/dia

FORMA DE TOMAR: comece com 1 mg 1 hora antes de dormir (você pode aumentar e diminuir a dose conforme sentir necessidade, se alterar negativamente o sono diminua a dose, se não surtir efeito suba a dose).

- **5-HTP:**

DOSE: 100-500mg/dia

FORMA DE TOMAR: 200mg 2x ao dia ou 1 hora antes de dormir apenas

- **PROSLEEP:**

DOSE: 200-400mg

FORMA DE TOMAR: 300mg 1 hora antes de dormir

- **Extrato de melissa:**

DOSE: 100-300mg/NOITE

FORMA DE TOMAR: 1 hora antes de dormir



Melhora de rendimento físico:

- Creatina:

DOSE: 1-8 gramas

FORMA DE TOMAR: 5 gramas pela manhã com água e limão em jejum

OBJETIVO: aumento de força e líquido intramuscular

- Beta alanina:

DOSE: 1-4 gramas

FORMA DE TOMAR: 2 gramas 1 hora antes de treinar

OBJETIVO: retarda sensação de fadiga

- Teacrine:

DOSE: 20-100mg

FORMA DE TOMAR: 50mg 1 hora antes do treino

OBJETIVO: aumenta de energia e foco sem estimulação excessiva

- Cafeína anidra:

DOSE: 100-360mg

FORMA DE TOMAR: 200mg 1 hora antes do treino

OBJETIVO: aumento de foco, concentração e metabolismo

- D-RIBOSE:

DOSE: 2-8 gramas

FORMA DE TOMAR: 5 gramas 1 hora antes do treino

OBJETIVO: fonte de energia extra

Emagrecimento:

- Morosil:
DOSE: 200-800mg/dia
FORMA DE TOMAR: 200mg 2x ao dia
- Capsiate:
DOSE: 2-10gramas
FORMA DE TOMAR: 8 gramas pela manhã em jejum
- Picolinato de cromo:
DOSE 150-50mcg/dia
FORMA DE TOMAR: 200mcg 2x ao dia
- Fucoxantina:
DOSE 100-400mg/dia
FORMA DE TOMAR: 150mg 2x ao dia

Energia física e mental:

- Rhodiola rósea:
DOSE: 200-400mg/pela manhã
- Licorice:
DOSE 150-400mg/dia
FORMA DE TOMAR 150MG 2X AO DIA
- Ginseng coreano:
DOSE:300-600mg/dia
FORMA DE TOMAR: 300mg 2x ao dia
- ASHWAGANDHA:
DOSE 200-800mg/dia
FORMA DE TOMAR: 200mg 2x ao dia
- VITAMINA C REVESTIDA
DOSE: 200-1000mg
FORMA DE TOMAR: 300mg 2x ao dia

Considerações finais

Obviamente pessoal nada dispensa um acompanhamento de um profissional para individualizar todas as dosagens conforme necessidade individual, porém com esse guia certamente terá uma noção muito maior de suplementos seguros e de grande utilidade para o seu dia a dia!

Espero que faça bom proveito desses recursos “extras” e viva uma vida plena e cheia de saúde!



Até breve.