SUGESTÃO DE SUPLEMENTOS ESSENCIAIS

1 - Magnésio: Mineral pobre no solo Brasileiro, participa de quase todas as reações bioquímicas celulares, a dosagem geralmente está normal, pois retiramos dos ossos tamanha sua necessidade, mas assim faremos perda óssea. Formas combinadas com Zinco e B6 são vantajosas. Segue Sugestões.

ZMA Ultra (Zinco, Magnésio, B6) Frasco c/ 120cp - (somente no site da Growth)

OU do balcão de farmácia Magnésio Catarinense, mas tem cerca de 25% do Mg do Ultra.

Existe apresentação em sachê de 33 gramas para diluir e tomar com suco para as crianças.

2 - OMEGA 3: Nossa dieta é rica em Ômega 6 que é inflamatório e pobre em ômega 3. Importante para a fluidez das membranas celulares, comunicação e desenvolvimento neuronal.

OMEGA 3 Catarinense ou Óleo de Peixe Growth (540 EPA+360 DHA) -

A dose diária deverá formar 1000 o somatório de EPA + DHA e para crianças existem apresentação com sabor cereja ou laranja e até formando de peixinhos, dar preferência para maior quantidade de DHA.

3- VITAMINA D: Na verdade é um hormônio, importante na transcrição gênica, portando na formação de todas nossas proteínas, enzimas e neurotransmissores, sendo vital para boa performance do nosso sistema imune.

VITAMINA D Ultra Growth – 2000 UI – Usar o suficiente para manter uma dosagem sérica entre 50 e 100. Estas apresentações em cápsula oleosa as crianças aceitam bem.

4 - MELATONINA: Hormônio produzido pela pineal no período noturno, temos sua secreção prejudicada devido nossa exposição urbana as luzes artificiais, isso prejudica a qualidade do sono, se faz indicada para quase todos.

MELATONINA - 0,21mg/gota - 20 ou 30mL - NÃO trocar por comprimidos

Usar a menor dose que ajude no sono. As gotinhas são doces e bem aceitas por crianças.

5 - CREATINA: Aminoácido importante para recuperação e ganho muscular, além de efeitos de melhora cognitiva (mental). Não altera a função renal.

CREATINA - Pote 250/300g - gsuplementos.com.br – usar as doses recomendadas pelo fabricante ou por seu médico. Tomar com água e não tem gosto, fácil para tomar.

Todos os suplementos apontados aqui são de venda livre ao consumidor e nas embalagens consta a posologia com as doses MÍNIMAS diárias, porém doses maiores podem ser necessárias conforme cada caso em particular, conforme avaliação clínica e laboratorial, por isso não podemos indicar uma posologia, além da recomendada, sem uma avaliação individualizada.