

LITERATURA

CÁPSULAS OLEOSAS

Óleo de Alho

Aumenta a resistência orgânica, protege o coração e as artérias e é reconhecido como imunizador contra gripes e resfriados. É considerado ainda um eficaz hipotensor. Tem efeito antiinflamatório e antibacteriano com ação principal na área pulmonar. Os bioflavonóides são substâncias antioxidantes que atuam protegendo os órgãos e células contra os radicais livres.

Posologia: 2 a 4 cápsulas, meia hora antes das refeições.

Óleo de Borrage

Constituído por ácidos graxos essenciais, tendo aproximadamente 24% de ácido gama-linolênico (GLA) e cerca de 35% de ácido linoleico. Para tratamento e prevenção da tensão pré-menstrual, prevenção de doenças cardiovasculares.

Posologia: 3 a 4 cápsulas ao dia, durante 12 semanas, após este período a dosagem pode ser reduzida.

Óleo de Fígado de Bacalhau

Suplemento alimentar diário rico em vitaminas, revitaliza a pele, controla o colesterol e proporciona resistência orgânica.

Posologia: tomar 3 cápsulas ao dia.

Óleo de Peixe

Rico em omega-3, é um óleo extraído de peixes marinhos, encontrados em águas frias e profundas. Tem sido usado com sucesso na prevenção de doenças cardíacas e circulatórias quando associado a hábitos saudáveis de vida e alimentação. Previne doenças cardiovasculares e hipertensão, reduz o excesso de colesterol e triglicéride, sendo ainda útil no tratamento da artrite e de outras doenças inflamatórias.

Posologia: cápsulas de 500 mg – 2 a 4 cápsulas ao dia.

cápsulas de 1000 mg – 1 a 2 cápsulas ao dia.

Óleo de Germe de Trigo

Rica fonte de vitamina E e do complexo B, é indicado nos regimes dietéticos, na prevenção de doenças cardiovasculares, ativando a circulação sanguínea, aumenta o poder de resistência à fadiga do atleta, ativa as glândulas sexuais melhorando a produção de hormônios e a fertilidade em ambos os sexos, nutre a pele prevenindo o ressecamento e as rugas.

Posologia: tomar 3 cápsulas ao dia.

LITERATURA

Óleo de Prímula

Rico em ácido gama linolênico, auxilia no alívio dos sintomas da tensão pré-menstrual, artrite reumatóide, problemas de pele, doenças cardíacas.

Posologia: 3 a 6 cápsulas por dia.

Lecitina de Soja

A lecitina é um emulsionante biológico natural de gorduras, ou seja, reveste as gotículas de lipoproteínas evitando que elas fiquem aderidas às paredes das artérias. Além disso, transporta as gorduras para os tecidos, auxiliando assim na prevenção de arteriosclerose e diminuindo a taxa de colesterol e triglicerídeos no sangue.

Posologia: cápsulas de 500 mg – 4 a 6 cápsulas ao dia.

cápsulas de 1000 mg – 2 a 3 cápsulas ao dia.

Vitamina E

É um dos mais potentes antioxidantes biológicos no corpo humano. Revitaliza a corrente sanguínea, dissolvendo os coágulos e ajudando a dilatar as veias e artérias. Inibe o envelhecimento celular através da diminuição da "explosão respiratória celular" que produz radicais livres e toxinas. Alivia a dor após exercícios físicos através da diminuição do consumo de oxigênio pelos músculos. A vitamina E é um dos protetores do coração.

Posologia: 1 a 2 cápsulas ao dia.

Linhaça

Rica em ácidos graxos essenciais Ômega 3, 6 e 9. Notável antioxidante e imunestimulante, previne doenças degenerativas, cardiovasculares e apresenta excelentes resultados no tratamento da tensão pré-menstrual e menopausa e na redução dos riscos de câncer de mama, próstata e pulmão.

Posologia: cápsulas de 500 mg – 2 a 6 cápsulas por dia.

cápsulas de 1000 mg – 3 cápsulas por dia.

Referências Bibliográficas

1. Material do Fabricante.

*Última atualização: 10/07/2012 MJD
27/10/2015 AM*