

INGREDIENTES ESPORTIVOS

Distribuição:
NOVAERA
HOMEOPATIA • MANIPULAÇÃO

A prática de exercícios físicos é de extrema importância para a promoção de uma vida saudável, na prevenção de doenças e melhoria da composição corporal. Atualmente percebemos uma maior preocupação das pessoas com sua qualidade de vida, seja por uma decisão isolada, ou encorajada por profissionais e órgãos de saúde, que evidenciaram nos últimos anos o aumento de doenças crônicas provenientes de um estilo de vida sedentário e pobre nutricionalmente. Essa preocupação implica em uma mudança nos hábitos alimentares, mas também no desenvolvimento de uma rotina de exercícios físicos. Existem diferenças na realização de uma atividade física leve a moderada, de uma prática de esporte competitivo, de alto desempenho, podendo, nesse caso, haver danos ao organismo que precisam ser evitados ou reparados, porém ambas as práticas podem se beneficiar de uma suplementação de nutrientes ou o uso de fitoterápicos, adaptados a cada realidade esportiva e às necessidades individuais do praticante.





POR QUE USAR SUPLEMENTOS ASSOCIADOS A PRÁTICA DE ESPORTES?

Porque existem situações que mesmo com a dieta equilibrada os nutrientes necessários para o bom desempenho do atleta não são oferecidos ao organismo nas quantidades adequadas para o bom desempenho esportivo e corporal. Geralmente, atletas precisam de uma ingestão maior de proteínas, aminoácidos, minerais para que o desempenho físico possa ser potencializado e os resultados esperados possam ser alcançados. A utilização de suplementos nas quantidades adequadas diariamente promove resultados eficientes no ganho de massa muscular, no aumento do metabolismo, perda de peso e até melhoram saúde do indivíduo. Os suplementos também auxiliam na recuperação das articulações, melhorando a mobilidade e a flexibilidade do atleta.

LINHA PURIFARMA: INGREDIENTES ESPORTIVOS

A Purifarma possui uma grande variedade de ativos que podem ser utilizados com segurança na suplementação, medidas nutricionais relacionadas à Saúde Esportiva e também na recuperação de músculos, articulações e dor associada à prática de exercícios.

BCAA

BCAA é uma fonte de aminoácidos de cadeia ramificada que são usados para abastecer os músculos de trabalho e estimular a síntese proteica. BCAA vem da abreviação de "Branch Chain Amino Acids", que significa Aminoácidos de Cadeia Ramificada, são formados por 3 aminoácidos essenciais que não são produzidos pelo organismo, sendo eles: L-Leucina, L-Isoleucina e L-Valina. Os BCAAs possuem diversas aplicações e benefícios. Na área esportiva seu uso está associado com a promoção do anabolismo proteico muscular, atuação em relação à fadiga central, estímulo da secreção de insulina, melhora da imunocompetência e diminuição do grau de lesão muscular induzido pelo exercício físico.

DOSAGEM: Recomenda-se por cada 10 kg de massa corporal tomar 1 g de BCAA.

A close-up photograph of a person's hands holding two black kettlebells on a gym floor. The person is wearing a black watch on their left wrist. The background is blurred, showing other people in a gym setting.

BETA-ALANINA

A suplementação de Beta-alanina tem sido realizada para o aumento da concentração de carnosina nos músculos, reduzindo a fadiga em atletas e aumentando a força muscular.

DOSAGEM: é tolerável 10 mg/kg de peso corporal. Em média, essa dose corresponde a 800 mg de beta-alanina.



CREATINA MONOHIDRATADA

A Creatina, substância encontrada naturalmente no corpo humano, possui a função de fornecer energia a toda musculatura corpórea. Após a ingestão de Creatina, ela é transportada pela corrente sanguínea e absorvida pelos músculos, onde é convertida em creatina fosfato, também chamada de “fosfocreatina”. A reação é catalisada pela enzima creatina quinase. A fosfocreatina é armazenada dentro da célula onde só será utilizada

na síntese de adenosina trifosfato (ATP). O organismo consome grandes quantidades de ATP quando o músculo se submete a exercícios anaeróbicos de grande explosão energética. Após a síntese de ATP, a Creatina é liberada da célula e é removida do sangue via renal e posteriormente excretada pela urina. Creatina é indicada para pessoas que desejam aumentar a massa e a força muscular, por estimulação da síntese de proteínas, promove aumento de energia o que permite que a duração dos exercícios físicos seja prorrogada.

DOSAGEM: Dose de Saturação: 20 a 30g de Creatina monohidratada/dia por 1 semana. Dose de manutenção: 5 a 15g de Creatina monohidratada/dia por 1 mês.



CAFEÍNA ANIDRA

A cafeína, quimicamente denominada metilxantina, é um estimulante em todos os níveis do SNC, mas seus efeitos corticais são mais leves e de menor duração que os das anfetaminas.

Além de promover a liberação de analgesia, melhora a tolerância ao lactato (proteção à fadiga), melhora a vigilância e alerta, reduzindo a percepção de esforço e estimula a oxidação de lipídeos.

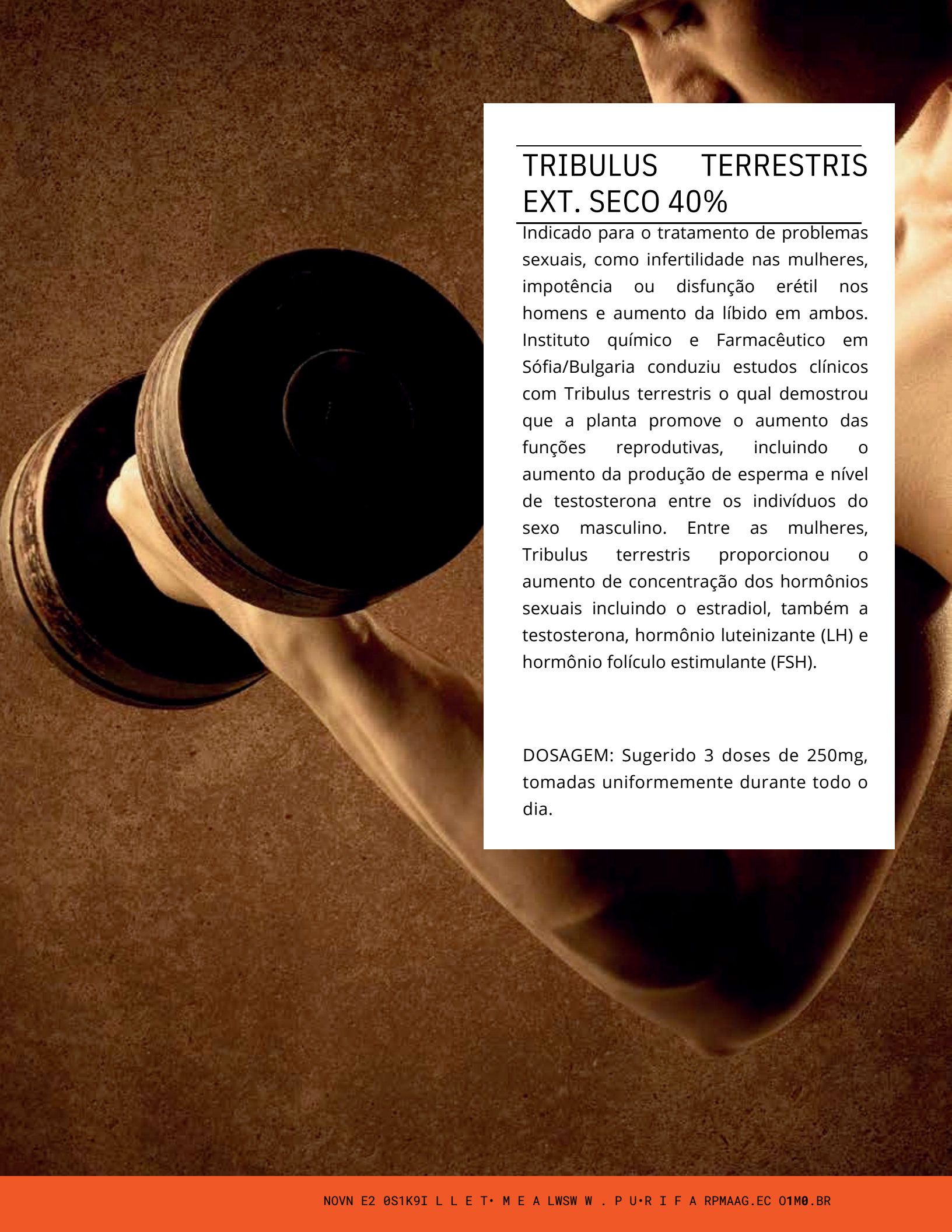
DOSAGEM: 3 a 6 mg/kg de massa corporal, 60 min antes do exercício.



HMB CÁLCIO

HMBouHidróxi-Met β butirato é um metabólito do aminoácido L-leucina que é um aminoácido da cadeia ramificada BCAA. Sua administração é destinada a melhorar o desempenho durante a prática de exercícios físicos. Paralelamente o HMB mostrou em estudos clínicos com humanos que auxilia na redução do teor de gordura corporal.

DOSAGEM: É recomendável a administração de 1,5 a 3,0g, de HMB Cálcio, preferencialmente meia hora antes do treinamento.



TRIBULUS TERRESTRIS EXT. SECO 40%

Indicado para o tratamento de problemas sexuais, como infertilidade nas mulheres, impotência ou disfunção erétil nos homens e aumento da libido em ambos. Instituto químico e Farmacêutico em Sófia/Bulgaria conduziu estudos clínicos com Tribulus terrestris o qual demonstrou que a planta promove o aumento das funções reprodutivas, incluindo o aumento da produção de esperma e nível de testosterona entre os indivíduos do sexo masculino. Entre as mulheres, Tribulus terrestris proporcionou o aumento de concentração dos hormônios sexuais incluindo o estradiol, também a testosterona, hormônio luteinizante (LH) e hormônio folículo estimulante (FSH).

DOSAGEM: Sugerido 3 doses de 250mg, tomadas uniformemente durante todo o dia.



ÁCIDO HIALURÔNICO 95%

O ácido hialurônico proveniente do organismo humano é um polímero formado por dois açúcares (ácido glucurônico e N-acetilglucosamina) produzidos por células (C14H21NO11), altamente solúvel em água. Tem a função de manter o desempenho do fluido sinovial das articulações, olhos e cartilagens. O ácido hialurônico em pó (min.

95%) é um ativo de extrema versatilidade, apresentando diversas aplicações, possibilitando seu uso em diversos tipos de formulações.

DOSAGEM: 50mg a 250mg ao dia, divididas em 2 a 5 vezes ao dia, com ou entre as refeições.



VITAMINA D3

Somente as Vitaminas D2 (ergocalciferol) e D3 (colecalciferol), atualmente chamadas de “Hormônio D”, possuem atividade no homem. Ambas são derivadas de esteroides e obtidas por irradiação ultravioleta. Estimulam a absorção intestinal de cálcio e fósforo. No SNC e no sistema muscular, a Vitamina D regula os níveis de cálcio, que é vital para a transmissão do impulso nervoso, assim como para a contração muscular.

DOSAGEM: Via oral entre: 200U.I. à 400U.I. (a critério médico).



CURCUMA LONGA 95% - EXTRATO PADRONIZADO

O extrato seco especializado de Curcuma longa contém um conjunto de substâncias denominadas curcuminoides, incluindo a curcumina. Estudos demonstraram que os curcuminoides inibem a atividade de moléculas responsáveis pela mediação da dor e da inflamação. Dessa forma, a partir da inibição desses alvos moleculares, o extrato seco especializado de Curcuma longa é capaz de controlar o processo inflamatório.

DOSAGEM: 100 a 500 mg ao dia.



PHENIL SENSITIVE® - D-FENILALANINA

A Fenilalanina é um aminoácido essencial que não pode ser sintetizado no corpo humano devendo ser obtido a partir de fontes externas. A Fenilalanina existe em três formas: D-fenilalanina, L-fenilalanina e DL-fenilalanina, que é uma mistura de D e L-fenilalanina sintetizada em laboratório. Phenil Sensitive é a forma D-fenilalanina, com atividade comprovada principalmente no controle da dor.

DOSAGEM: D-fenilalanina 250 mg, até 4 vezes ao dia.



BLACK AID® - COMINHO NEGRO, *NIGELLA SATIVA*

BlackAid ou *Nigella sativa* L. (*N. sativa*), também conhecida como cominho negro, é uma planta cultivada em países mediterrâneos, sul e sudoeste da Ásia. A fruta é uma cápsula grande e inflada contendo numerosas sementes que apresentam uma notável atividade biológica associada ao seu conteúdo de timoquinona.

A timoquinona apresenta efeitos benéficos em enzimas antioxidantes, mediadores pró-inflamatórios, citocinas, fator nuclear kappa (NF- κ B), transdutor de sinal e ativador da transcrição 3 (STAT3), proteína ativada por mitógeno quinase (MAPK), receptor ativado por proliferador de peroxissoma gama (PPAR- γ), quimio toxicidade de drogas, metástase, tumores e espécies reativas de oxigênio (EROs).

Além disso, um dos principais efeitos da *N. sativa* está relacionado à inibição do produto da 5-lipoxigenase síntese em leucócitos polimorfonucleares levando a uma ação anti-inflamatória.

DOSAGEM: Usualmente 200 a 1500mg ao dia, mas as dosagens podem variar de acordo com a necessidade.



CUCUMIS MELO - SUPERÓXIDO DISMUTASE

O *Cucumis melo L*, conhecido popularmente como Melão Cantaloupe, apresenta uma importante propriedade antioxidante devido a elevada atividade da enzima Superóxido Dismutase - SOD. Contém também outras enzimas antioxidantes - glutathione peroxidase - GPx e catalase - CAT outros constituintes como, coenzima Q10, ácido lipoico, carotenoides, vitamina A, E e C, proteínas, carboidratos, fibras, potássio, sódio, magnésio e fosfato. A Superóxido Dismutase (SOD), devido às ações antioxidante e anti-inflamatória, exerce efeitos preventivos e terapêuticos no controle do estresse oxidativo induzido por radicais livres ou espécies reativas de oxigênio (EROs) em praticamente, todos os tecidos. Promove a produção endógena de SOD, catalase e glutathione peroxidase; favorece a melhora do metabolismo lipídico através da redução da atividade de LPL (lipoproteína lípase); propriedade anti-fibrótica por modular o TGF β e prevenir a produção de radicais livres.

DOSAGEM: 12 a 40 mg ao dia. (140 a 480 UI/dia)



COENZIMA Q-10

É um coenzima de ocorrência natural, envolvida no transporte de elétrons nas mitocôndrias e, possivelmente, no metabolismo do músculo cardíaco. É usada como antioxidante e captador de radicais livres e como estimulante do sistema imunológico, associada ao selênio e às vitaminas C e E. Também é usada na insuficiência cardíaca congestiva fraca e moderada e em doenças degenerativas, na mesma dosagem. As ubiquinonas são substâncias lipofílicas e estão envolvidas na produção de ATP pela mitocôndria, mais precisamente no transporte de elétrons, que ocorre na cadeia de transporte de elétrons (CTE), em nível de crista mitocondrial e na atividade antioxidante em nível de membranas.

DOSAGEM: 100 mg ao dia.

MAGNÉSIO

É o segundo cátion mais abundante no fluido intracelular e também um eletrólito essencial. É enzimático, atua no metabolismo do cálcio e do fósforo, na síntese e hidrólise do ATP, na ativação e estabilização de macromoléculas como DNA e ribossomos, na contração muscular e na transmissão neuronal. Assim como o manganês, participa do metabolismo do ácido hialurônico.

Sua deficiência provoca arritmias cardíacas, hiperreatividade a estímulos externos, convulsões, náuseas, vômitos, dor abdominal, tremor muscular, fraqueza, letargia, etc.

É usado na forma de sais de magnésio ou bisglicinato, como suplemento dietético, nas patologias em que ocorre a sua deficiência, para proteger contra o excesso de cálcio intracelular, responsável por fenômenos patológicos, como prevenção e tratamento de doenças cardíacas, no combate à fadiga neuromuscular e no stress, e no tratamento da STPM, associado à vitamina B6.

DOSAGEM: 50 a 500 mg de magnésio elementar.

L-ARGININA

É um aminoácido usado como suplemento dietético e para o metabolismo hepático, onde participa das reações de desintoxicação. A arginina é usada também para melhorar as respostas do sistema imunológico e em distúrbios renais. O seu uso tem sido experimentado em distúrbios de participação, por síntese e liberação do hormônio do crescimento.

A Arginina estimula a hipófise, aumentando a secreção do hormônio de crescimento; isso explica sua ação queimando gorduras e promovendo o desenvolvimento da massa muscular.

Durante o exercício físico, através de desaminação das proteínas, o organismo produz grande quantidade de amônia. O aumento na concentração de amônia por sua vez produz um aumento de

fadiga muscular. A Arginina e a Ornitina convertem a amônia em ureia (30 vezes menos tóxica) diminuindo, assim, a fadiga muscular.

DOSAGEM: É usada na faixa de 100 a 400 mg ao dia.

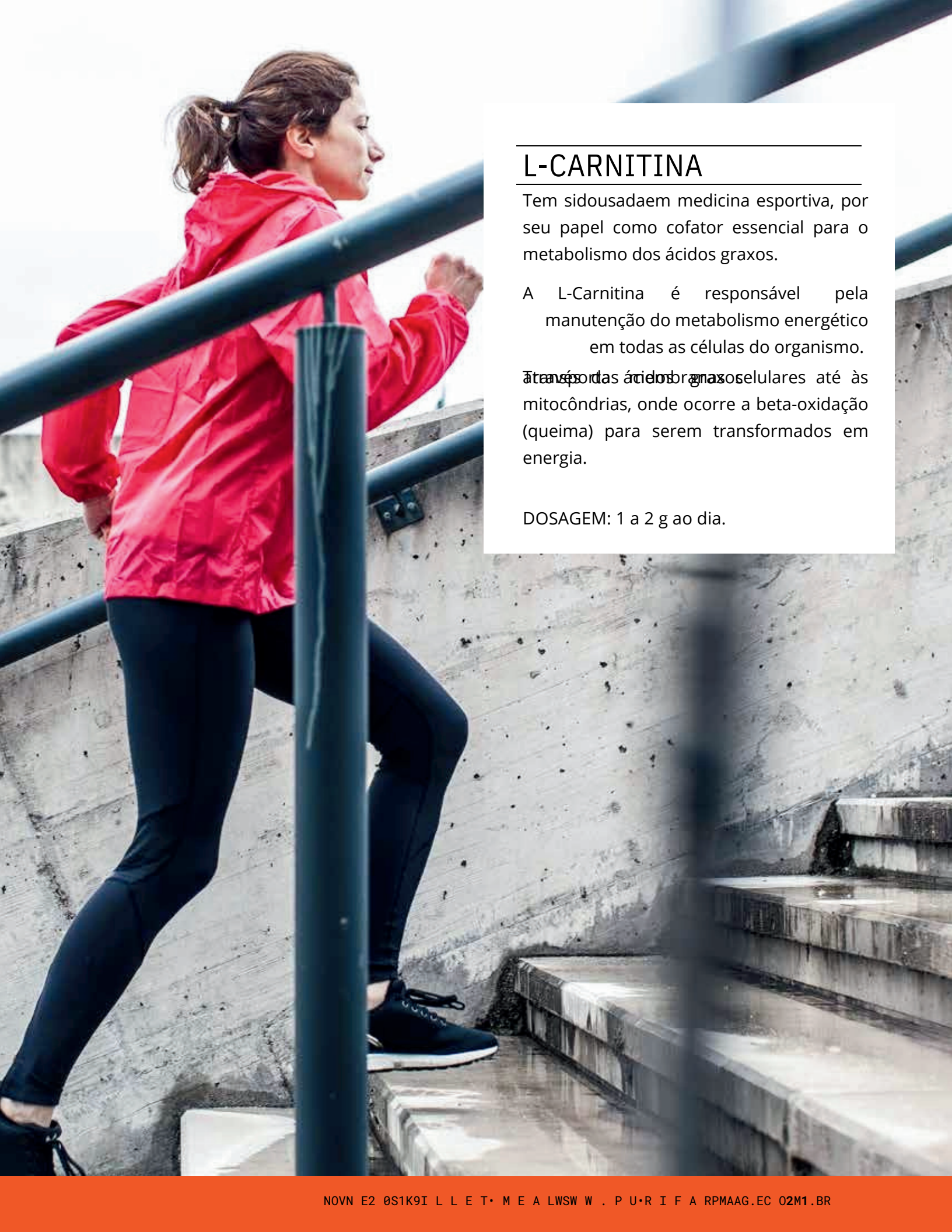


L-ORNITINA

É um aminoácido usado como suplemento dietético e no tratamento da hiperamoniemia e distúrbios hepáticos, na forma de aspartato, cloridrato ou oxoglurato. Juntamente com a carnitina e a arginina, é usada para mobilizar as gorduras do organismo.

A L-Ornitina estimula a produção do hormônio do crescimento, incrementa a massa muscular, diminui a quantidade de tecido gorduroso, ativa o sistema imune e a função hepática.

DOSAGEM: A faixa de dosagem usual é de 100 a 300 mg ao dia.



L-CARNITINA

Tem sido usada em medicina esportiva, por seu papel como cofator essencial para o metabolismo dos ácidos graxos.

A L-Carnitina é responsável pela manutenção do metabolismo energético em todas as células do organismo.

Transporta os ácidos graxos celulares até às mitocôndrias, onde ocorre a beta-oxidação (queima) para serem transformados em energia.

DOSAGEM: 1 a 2 g ao dia.



L-GLUTAMINA

É um produto do metabolismo do ácido glutâmico, usado como suplemento dietético e para regular a atividade das células cerebrais. A glutamina é o aminoácido livre mais abundante no tecido muscular. Além de atuar como nutriente (energético) para as células imunológicas, a glutamina

apresenta um papel importante no crescimento muscular. Este efeito pode estar associado à sua capacidade de captar água para o meio intracelular, o que estimula assim a síntese proteica.

DOSAGEM: 20 a 100 mg ao dia.



L-TAURINA

A taurina é um aminoácido não essencial, que contém grupos sulfidrilo na sua composição, com importante atividade sobre o sistema imunológico. É o segundo aminoácido livre mais

abundante no músculo, perdendo apenas para a glutamina. A taurina tem ~~diversas~~ ^{diversas} importante atividade antioxidante, além de atividade protetora do DNA de atletas.

- É citoprotetor e apresenta importante atividade antioxidante;
- Aumenta a capacidade fagocitária, principalmente dos neutrófilos;
- Agindo como potencializador do sistema imunológico; • Reduz os níveis séricos das TBARS; • Reduz a migração de DNA, 24h após o exercício, prevenindo ou atenuando o dano a ele (ruptura das fitas de DNA), induzido pela prática de exercício;
- Participa da regulação do balanço osmótico da célula;
- Regulação dos canais iônicos, níveis de cálcio e contratilidade;
- Regula a concentração de cálcio intracelular;
- Atua como neuromediador e neuromodulador;
- Modula reações inflamatórias.

DOSAGEM: É usada na faixa de 100 a 600 mg ao dia.



L-ARGININA ASPARTATO

O m Aspartato de Arginina é dipeptideo constituído pela de dois aminoácidos cuja atividade é de fundamental importância para o metabolismo celular. Intervém em todas as situações em que sejam necessárias, uma ação desintoxicante, um aporte dietético suplementar de aminoácidos de rápida assimilação, uma estimulação do processo metabólico-eutrófico e um melhoramento do rendimento físico e psíquico. Na dose adequada é capaz de promover o anabolismo protéico, desempenhando uma importante ação hepatoprotetora e psicotrónica. A forma Aspartato de Arginina é mais indicada em formulações via oral anti-fadiga. Esta forma de arginina age como defatigante nos diversos tipos de astenia. Age, também, como coadjuvante no tratamento dos processos infecciosos em geral, inclusive nos causados pelo estresse.

DOSAGEM: 1.000 - 3.000 mg

FORMULAÇÕES

SAÚDE ÓSSEA E ARTICULAR

Composição

Calcio Citrato.....	250 mg
Magnésio bisglicinato.....	200 mg
Manganês bisglicinato.....	4 mg
Vitamina D3.....	1000 UI
Vitamina K2.....	40 mcg
Mande.....	doses
Tomar 1 dose, com água, pela manhã.	

Composição	Qtde
Calcio Citrato.....	200 mg
Magnésio bisglicinato.....	200 mg
Vitamina K2.....	40 mcg
Colágeno tipo II.....	40 mg
Mande.....	doses
Tomar 1 dose, com água, pela manhã.	

MELHORA DO DESEMPENHO ATLÉTICO

Composição	Qtde
Inositol.....	150 mg
L Carnitina.....	300 mg
Bitartarato de Colina.....	100 mg
Mande.....	doses
Tomar 1 dose 3 vezes ao dia, com água.	

MELHORA DO DESEMPENHO ATLÉTICO

Composição

L-Arginina.....	1 g
Beta Alanina.....	2,4 g
Cafeína.....	150 mg
Magnésio bisglicinato.....	150 mg
Creatina.....	3,0 g
L-Leucina.....	700 mg
Black Aid.....	500 mg
Mande.....	doses
Tomar 1 dose 40 minutos antes da atividade física e pela manhã em dias sem treino.	

HMB CÁLCIO

Composição	Qtde
HMB cálcio.....	1,5 g
Base shake qsp	1 unidade
Mande.....	doses
Tomar o conteúdo de 1 sachê, diluído em água, ao dia.	

BETA-ALANINA

Composição

Beta-alanina.....	3g
Tomar 1 dose ao dia.	

FORMULAÇÕES

ANTIOXIDANTES

Composição	Qtde
L-Carnitina.....	500 mg
Coenzima Q10.....	30 mg
Mande.....doses	Tomar 1 dose, com água, 2 a 3x/dia.

Composição	Qtde
Cucumis Melo.....	20 mg
Ácido alfa lipóico	300 mg
Mande.....doses	Tomar 1 dose, com água, ao dia.

BOOSTER ENERGÉTICO E ANTIOXIDANTE

Composição	Qtde
Taurina.....	250 mg
Vitamina C.....	200 mg
Coenzima Q10.....	100 mg
Vitamina E.....	200 UI
PQQ.....	5 mg
Selenio bisglicinato.....	50 mcg
Mande.....doses	Tomar 1 dose, com água, 2x/dia.

AMINOÁCIDOS BCAA E VITAMINAS

Composição	Qtde
L-Leucina.....	200 mg
L-Isoleucina.....	100 mg
L-Valina	100 mg
Biotina.....	100 mcg
Niacina.....	5 mg
Piridoxina HCl.....	15 mg
Pantotenato de Calcio.....	15 mg
Mande.....doses	Nos dias de treino, 3 cápsulas com a refeição anterior ao treino e 6 cápsulas com a refeição posterior ao treino.

DEFATIGANTE

Composição	Qtde
Arginina HCl.....	100 mg
Aspartato de Magnésio.....	100 mg
Aspartato de Potássio.....	100 mg
Mande.....doses	Tomar 1 dose 2x/dia, entre as refeições.

FORMULAÇÕES

CÁPSULA DE CAFEÍNA

Composição

Cafeína.....250 mg

Mande.....doses

Tomar 1 dose ao dia, aproximadamente 30 minutos antes do treino.

CREATINA

Composição

Qtde

FASE SOBRECARGA

Creatina (0,3 g / kg peso corporal.....5 g

Mande.....sachês

Tomar o conteúdo de 1 sachê dissolvido em água ou leite desnatado, 4x/dia, por 5 dias.

Composição

Qtde

FASE DE MANUTENÇÃO

Creatina (0,3 g / kg peso corporal.....600 mg

Mande.....sachês

Tomar 4 doses ao dia.

INFLAMAÇÃO

Composição

Qtde

Curcuma longa (95%).....250 mg

Mande.....doses

Tomar 1 dose 1 a 2x/dia, com água.

IMUNIDADE E REPARAÇÃO TECIDUAL

Composição

Qtde

Glutamina.....5 g

Mande.....sachês

Tomar 5g, diluído em água, 1x/dia.

ADAPTÓGENO – CÁPSULAS DE ASHWAGANDA

Composição

Ashwaganda.....500 mg

Mande.....doses

Tomar 1 dose 2x/dia, com água.

ÁCIDO HIALURÔNICO ASSOCIADO

Composição

Ácido Hialurônico.....40 mg

Colágeno tipo II..... 40 mg

MSM.....800 mg

Excipiente qsp.....1 dose

Tomar 1 dose ao dia, com água, após refeição

Composição

Qtde

REDUZINDO DOR PÓS TREINO

Citrato de Magnésio.....200 mg

Phenil sensitive300 a 500 mg

Tomar 1 dose ao dia, com água.


Referência Bibliográfica: José Antônio de Oliveira Batistuzzo, Masayuki Itaya, Ykiko Eto. FORMULÁRIO MÉDICO FARMACÊUTICO. 5 edição, Ed. Atheneu, 2015



Purifarma

 www.purifarma.com.br

 [grupopurifarma](https://www.instagram.com/grupopurifarma)

 São Paulo: (11) 2067-5600
Brasil: 0800 0258 825

 [Purifarma](https://www.facebook.com/Purifarma)

 [purifarma.com.br/Blog](http://www.purifarma.com.br/Blog)