

FÓRMULA ADAPTOGÊNICA PARA MODULAR O CORTISOL

- O cortisol é o hormônio que prepara o corpo para lidar com situações de estresse. Porém, quando seus níveis ficam desregulados, podem surgir sintomas como ansiedade, fadiga, dificuldade de concentração, ganho de peso abdominal e baixa imunidade.
- Os adaptógenos são substâncias naturais que ajudam o organismo a modular o cortisol, equilibrando corpo e mente diante dos desafios do dia a dia. Entre eles, três se destacam pela eficácia e segurança: Ashwagandha, Rhodiola e Ginseng.

1. Ashwagandha (Withania somnifera)

- Atua diretamente no eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal), ajudando a normalizar a produção de cortisol.
- Contribui para reduzir a sensação de ansiedade e melhorar a disposição.
- Estudos demonstram que seu uso contínuo promove equilíbrio hormonal e emocional.
- Dosagem sugerida:
- Homens: 500–600 mg/dia de extrato padronizado (5% withanólidos).
- Mulheres: 300–500 mg/dia.

2. Rhodiola rosea

- Modula a resposta do corpo ao estresse, equilibrando os níveis de cortisol.
- Auxilia na melhora do foco, memória e resistência à fadiga mental.
- Favorece a sensação de resiliência diante de situações estressoras.
- Dosagem sugerida:
- Homens: 300–400 mg/dia de extrato padronizado (3% rosavinas, 1% salidrosideos).
- Mulheres: 200–300 mg/dia.

3. Panax Ginseng (ou Eleuthero – Ginseng Siberiano)

- Estabiliza a resposta ao estresse prolongado e apoia a função imunológica.
- Melhora a vitalidade e ajuda a manter energia física e mental ao longo do dia.
- Tradicionalmente usado para fortalecer a resistência do organismo.
- Dosagem sugerida:
- Homens: 400–600 mg/dia de extrato padronizado (5–7% ginsenosídeos).
- Mulheres: 200–400 mg/dia.

◆ Fórmula Recomendada

- Uma fórmula pode reunir os três adaptógenos em uma cápsula combinada, garantindo uma ação sinérgica:
- Ashwagandha ksm 66: 150 mg (mulheres)–300 mg (homens)
- Rhodiola: 150 mg (mulheres)–200 mg (homens)
- Panax Ginseng: 100mg (mulheres)–200 mg (homens)
- 🏠 Deve ser tomada preferencialmente pela manhã.
- 🏠 Em casos onde os sintomas de estresse, fadiga ou ansiedade persistirem, pode ser repetida também à tarde.
- Algumas farmácias podem exigir prescrição médica para manipular esta fórmula. Por isso, disponibilizamos abaixo o contato de uma farmácia de confiança, que produz em alta qualidade e realiza envios para todo o Brasil.

- CONTATO: <https://wa.me/5511954910583> NS FÓRMULAS