

"Smart Drugs" - As drogas inteligentes do novo

Minerais	Funções	Fontes	Dosagem Sugerida
Magnésio	protege contra doença cardiovascular, age como anti-depressivo, benéfica no tratamento das doenças nervosas e neuromusculares	carnes, frutos do mar, vegetais verdes e laticínios	RDA 270 - 400mg/dia Usual 50-500mg Orto 1,5 g
Selênio	antioxidante (artrite reumatóide, arteriosclerose, deficiência do miocárdio, degeneração da retina e distrofia muscular), dinamiza a imunidade, melhora a circulação, ansiolítico, desintoxica metais pesados, drogas, álcool e fumo, aumenta a potência masculina e o desejo sexual, efeito anti-inflamatório	brócolis, cogumelo, couve, aipo, pepino, cebola, alho, rabanete, levedo de cerveja, grãos, frutos do mar e miúdos	RDA 55-77mcg/dia Usual/Orto 50-200mcg Fumante 30mcg de selenito de sódio associado a 400 UI vit E
Zinco	aumenta a imunidade, auxilia o cérebro a eliminar chumbo aumentando enxofre da dieta (feijão, ovo, cebola, alho) e cádmio (aumentando proteína e selênio da dieta), previne o câncer, problemas na próstata e queda de cabelo, útil no tratamento de resfriados, infertilidade, acne e artrite, necessária para a manutenção do paladar, olfato e visão, associado a vitamina C acelera a cicatrização de feridas, benéfico a diabete, anti-inflamatório, otimizador energético (associado a aminoácidos)	produtos integrais, levedo de cerveja, farelo, germe de trigo, frutos do mar e carnes	RDA 12-15mg/dia Usual 10-60 mg Orto 15/50mg 1-3x/dia

Aminoácidos	Neuro transmissores	Funções	Fontes	Dosagem Sugerida
Colina	Acetilcolina	Melhora a memória, função cognitiva, regula o metabolismo de gordura	Óleo de soja, fígado, produtos de trigo integral, gema de ovo, germe de trigo, feijão de soja	Usual: 100-600mg Orto: 2,5-3g 4x/dia
Fenilalanina	Dopamina	Química cerebral, coordenação motora, aumenta o humor, queima de gordura, suprime o apetite, aumenta o impulso sexual (incentiva o libido), promove longevidade	Frango, frutos do mar, soja, laticínios	Usual/Orto: 1,5g
Tirosina	Noradrenalina	Função cognitiva	Caseína, clara de ovo, bacalhau seco	Usual/Orto: 50-300mg
L-Triptofano	Serotonina Melatonina	Bem estar (libera endorfina - morfina endógena), sonífero natural e usado na síndrome do fuso horário (jet lag), regulação térmica, controle da agressividade, oscilações de humor, alivia a dor, suprime o apetite, o vício do álcool e das anfetaminas, inibe ataques de pânico	Lactoalbumina, caseína, clara de ovo	Usual/Orto: 100-300mg
L-Glutamina Ác. Glutâmico	Ác. Glutâmico GABA	Mente super ativa (pensamento rápido, clareza de raciocínio, impulsos criativos e de percepção), inibe senilidade, remove uréia e amônia, causadores de fadiga e estafa muscular, combate a depressão	farinha de peixe e girassol, amendoim, caseína, lacto albumina, bacalhau seco, feijão soja seco/preto, glúten, queijo cheddar/suiço, parmesão, fígado, frango, semente de abóbora	Usual: 20-100mg Orto: 1,5g
Metionina		Limpa as toxinas do cérebro, elimina substâncias gordurosas, é destruída pelo uso excessivo do álcool	Clara de ovo, caseína, glúten	Usual/Orto: 200mg-1000mg
L-Arginina		Aumenta a imunidade, combate o câncer, protege o fígado e desintoxica substâncias danosas, aumenta a fertilidade masculina, promove o anabolismo (crescimento muscular - hipertrofia) melhora a performance durante e pós-exercício	Cereais crus, chocolates, nozes	Usual: 100mg-400mg Orto: 1,5g

Tônicos Medicinais Naturais

Agentes lipotróficos: aumentam o metabolismo basal, podendo agir como agentes supressores do apetite

Agentes	Funções	Fontes	Dosagem Sugerida
Lecitina	contém 20% de fosfatidilcolina (cada 5 gramas de lecitina = 1g de fosfatidilcolina). Ajuda no controle do distúrbio afetivo, interfere no metabolismo da gordura, protege contra doença cardiovascular, útil no tratamento da hepatite e cálculos renais, possui atividade antiviral, pode prevenir a dependência de morfina e facilitar a recuperação do vício, propriedade antienvhecimento, melhora o déficit de memória e capacidade de concentração, diminui a produção do hormônio do stress, alivia os sintomas depressivos, além de fibras contém aminoácidos tais como glicina + arginina - controlam a produção de insulina ajudando estabilizar o açúcar no sangue e genisteína - potente antioxidante ↑ HDL - colesterol bom e ↓ LDL - colesterol ruim	gema de ovo, soja (tofu, tempeh e misô), couve-flor e repolho	Usual: até 1g de fosfatidilcolina até 1g de colina Orto: 2,5g-3g 4x/dia
Acetil - L Carnitina	melhora o metabolismo de energia do cérebro e da gordura	proteína animal, temperos a base de soja	1-2g/dia