

PDF

"Conhecimento salva."

Dr. Renato Silva

✦Guia de Suplementos Essenciais

Guia de Suplementos Essenciais

Toque num item para ir direto ao guia.

Se a letra estiver pequena, ponha o celular na horizontal e use os dedos como pinça para ajustar.

Como usar o índice

Toque no item para ir até ele.
Ou role a tela naturalmente.

- Como usar este e-book
- Prefácio
- Nota do Autor
- Alerta ao leitor
- Depoimento
- 1 O Escorbuto Moderno
- 2 Vitamina D3

3 Vitamina K2
4 Vitamina B12
5 Vitamina B9
6 Iodo e Solução de Lugol
7 Cloreto de Magnésio
8 Coenzima Q10
9 Vitamina A
10 Ômega 3
11 Vitamina E
12 Como o corpo funciona
13 Bônus: Dicas práticas

Como usar este e-book

1. Toque na palavra azul para ver o vídeo.

2. Sem som? Toque no alto-falante 🔈 no canto do vídeo.

3. Tela cheia: vire o celular deitado. Para voltar, use o botão de voltar do celular.

4. Se a letra estiver pequena, ponha o celular na horizontal e use os dedos como pinça para ajustar.

5. Para andar no e-book: role a tela ou toque nos botões.

No livro impresso: aponte a câmera do celular para o QR Code.

↑ Voltar ao índice



Prefácio

Guia de Suplementação

Naamã era general do exército da Síria e tinha uma doença grave, incurável. Um profeta indicou algo simples: lavar-se no rio. Ele se irritou. Então os servos perguntaram:

> **"Se o profeta indicasse algo difícil, você faria?"**

Ele fez o simples e foi curado.

(História registrada no Segundo Livro dos Reis, capítulo 5.)

Hoje é a mesma pergunta: se cuidar da saúde exigisse algo difícil e caro, você faria? Claro que sim. **Um suplemento é simples,** e o guia mostra como.

Por que fazer um suplemento funcionar de verdade é mais complexo do que parece?

Não é só misturar os ingredientes na dose certa.

O desafio é fazer o Suplemento chegar inteiro, forte e funcionando no lugar certo do corpo. Sem se perder no caminho nem brigar com outros ingredientes.

Se é pra atuar nos vasos sanguíneos, tem que chegar nos

vasos. A fórmula inteligente garante essa entrega.

Esta é a arte de formular. Ela evolui todo dia, porque sempre aparece molécula e tecnologias novas.

Este manual, sem palavreado complicado, é sobre isso: como fazer o Suplemento funcionar melhor, sem efeitos indesejados.

Dar entendimento sobre a verdade. Só o que interessa na prática.

> *"Conhecimento salva* [1] *"*
>
> — **Dr. Renato Silva**

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.
© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

LINKS DESTA PÁGINA



1 Conhecimento salva

QR Code é para versão impressa. Link azul é pra tela do celular ou computador.

↑ Voltar ao índice



Nota do Autor

Guia de suplementação

A internet está repleta de informações sobre suplementação... mas a maioria espalhada, confusa e sem fonte confiável.

Este guia foi feito para mudar isso.

Ele é o resultado de pesquisa e da minha experiência pessoal. Durante anos, assisti a vídeos de médicos sérios que compartilham seu conhecimento, então reuni e organizei essas informações, com

as minhas palavras, para que você entenda o assunto com mais facilidade e encontre informações corretas em um só lugar, com orientações sobre suplementação baseadas em indicações médicas e farmacêuticas, fundamentadas nos princípios da ciência Biomolecular e Ortomolecular.

Portanto, tais informações ou afirmações têm origem em dados médicos e farmacêuticos. Já os depoimentos e sugestões têm origem na experiência de beneficiários do uso dos suplementos. Entre os depoimentos consta a experiência do próprio autor. Informações claras, diretas e que você pode confiar... com fontes

seguras: vídeos, links e depoimentos médicos atualizados.

> *“Este é um momento da história em que não basta saber — é um momento da história para saber como.”*
>
> **Dr. Joe Dispenza, neurocientista**

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.
© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice



Alerta ao leitor

"O que você vai ler aqui tem o potencial de transformar a sua vida de uma forma que você nem imagina.

A nossa biologia [1] governa tudo.

Muito do seu desânimo, cansaço ou falta de foco diários não são fraqueza mental, mas sim o reflexo de um organismo sobrecarregado por elementos nocivos presentes no nosso dia a dia, como o bromo, o flúor e cloro [2], que minam o seu vigor.

Ao decidir se libertar dessas amarras e limpar a rotina dessas toxinas, abre-se espaço para a verdadeira energia vital [3], para isto ocorrer, o conhecimento [4] é o primeiro e único passo para a sua mudança.

> A Medicina para além do consultório [5]

Dr. Cícero G. Coimbra

> Precisamos receber entendimento da verdade. Aprender é forjar conexões sinápticas.

Joe Dispenza

> Sem Magnésio vc morre

Dr. Arnoldo Veloso

Dê essa chance a si mesmo.

LINKS DESTA PÁGINA

1 biologia
https://youtube.com/shorts/5tsXCR8aekY

2 flúor e cloro
https://vt.tiktok.com/ZSpMsBJbc/

3 energia vital
https://youtube.com/shorts/9YZa6mp7_0Y

4 conhecimento
https://youtube.com/shorts/WhPS4h3Z2yE



5 consultório — vídeo: Dr. Vinícius Costa

https://vt.tiktok.com/ZSpMg14er/

QR Code é para versão impressa. Link azul é pra tela do celular ou computador.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.

© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice



Depoimento

Histórias com realidade

Aos cinquenta e dois anos, em 2002, o coração deu o alerta e o susto foi grande: precisei de três pontes de safena e uma mamária, no Hospital Dante Pazzanese, em São Paulo. Foi um divisor de águas na minha vida.

Em 2016, diante da indicação de uma nova cirurgia, resolvi buscar uma alternativa [1] — e encontrei o magnésio. Foi o meu milagre.

O vídeo abre com uma capa na frente: toque no X ou no próprio vídeo para ver. Ative o som.

Desde então, venho suplementando cloreto de magnésio e outras vitaminas.

Hoje, aos (78) setenta e oito, celebro mais de vinte e quatro anos longe de remédios, médicos, cirurgias e dietas, vivendo com uma saúde que nunca imaginei recuperar.

Minha história neste e-book vai além da teoria: sou a prova viva de quem recuperou a saúde — e pode e quer inspirar você a fazer o mesmo.

Dê o primeiro passo: comece a suplementar.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.
© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

LINKS DESTA PÁGINA



1 uma alternativa

QR Code é para versão impressa. Link azul é pra tela do celular ou computador.

↑ Voltar ao índice



Para pensar...

O Escorbuto Moderno

① O escorbuto é uma doença grave causada pela falta extrema de **vitamina C**, que dizimava tripulações antigas por falta de alimentos frescos. O termo é usado aqui como metáfora para a

nossa desnutrição atual de luz solar.

Trocamos o horizonte pelos tetos de gesso — e isso tem cobrado um preço alto à nossa saúde.

Atualmente enfrentamos o nosso próprio escorbuto. Embora não cruzemos oceanos em caravelas como os marinheiros de 300 anos atrás; nossa viagem hoje acontece confinada em apartamentos,

escritórios, carros e ônibus.





Trocamos o céu por shoppings modernos, como se fossem cavernas, e muitas vezes apenas deixamos o sol entrar pelas vidraças que impedem os raios

UVB[1]. E o preço tem sido alto: adoecemos e partimos mais cedo, vítimas de uma epidemia invisível de doenças metabólicas, crônicas e autoimunes — tudo pela nossa ausência de Sol. Tornamo-nos heliofóbicos*.

No passado, uma pequena joia amarela — a laranja — salvou milhares de vidas ao combater a falta de **vitamina C**, como bem lembra o dermatologista

britânico Dr. Richard Weller[2] (de 50:35 até 51:52; para voltar ao texto no PC: feche a aba do vídeo ou use a seta ← do navegador). Inúmeros médicos e cientistas renomados ao redor do mundo voltam a erguer a voz para defender outro gigante amarelo que salva vidas.

Não vem em caixas, não tem patente e é gratuito: o Sol[3].

Obs: Movidos pelo instinto, os animais[4] buscam a luz solar diariamente.

* Heliofobia é o medo, a aversão ou a recusa obsessiva em se expor à luz solar. No contexto moderno, refere-se ao hábito de se esconder do Sol por causa do exagero dos alertas e do medo de seus supostos efeitos negativos, ignorando seus benefícios vitais para a saúde, comprovados pela ciência.

REFERÊNCIAS DESTA PÁGINA



1

FOTO / ÁLBUM

Raios UVB bloqueados pelas vidraças de casas e escritórios



2

VÍDEO

Dr. Richard Weller, dermatologista britânico (pesquisa citada pelo Dr. Roger Seheult, de 50:35 até 51:52)



3

FOTO / ÁLBUM

O Sol

4

FOTO / ÁLBUM

Animais buscando luz solar diariamente

No impresso, use o QR Code; em tela, toque no link azul abaixo de cada QR.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.
© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice



Guia de estudos e aplicação clínica

Vitamina D3

✦ Colecalciferol

Guia rápido: como o corpo produz, onde encontrar e como usar com segurança.



Dr. Cícero Galli Coimbra[1]

Toque na imagem para assistir. O vídeo começa em 1:13, logo após o anúncio.

① O que é?

A vitamina D3 (chamada de colecalciferol) é lipossolúvel, ou seja, se dissolve em gordura, por isso é melhor absorvida junto com alimentos.

D3 pode ser produzida pelo próprio corpo, quando a pele é exposta ao sol (raios UVB), entre 10 e 14h.



Sol

Produção pela própria pele, entre 10h e 14h.

Alimentos

Presente em alguns alimentos de origem animal.

Suplementos

Cápsulas ou gotas, quando necessário.

② Para que serve?

(Vídeos após anúncio)

Ossos e dentes

Ajuda o corpo a absorver cálcio e fósforo, fortalecendo os ossos

Músculos

Contribui para o funcionamento e força muscular

Imunidade 2

▶ *Vídeo: Dra. Katia Haranaka*

Ajuda o sistema de defesa do corpo a funcionar bem

Humor

Está relacionada ao bem-estar emocional e diversos distúrbios psicológicos (baixos níveis são associados a cansaço e desânimo) — Dr. Lair Ribeiro

③ Alimentos com Vitamina D3 (por 100g)

Alimento	Quantidade aproximada
Óleo de fígado de bacalhau	250 mcg = 10.000 UI (ideal para adulto acima de 50kg)
Salmão	10 a 20 mcg = 400 a 800 UI
Sardinha	4 a 11 mcg = 160 a 440 UI
Gema de ovo	~5 mcg = 200 UI

Cogumelos expostos ao sol/UV	~10 mcg = 400 UI
Leite fortificado	1 a 2,5 mcg = 40 a 100 UI
Manteiga	~1,5 mcg = 60 UI

> **A principal fonte continua sendo o Sol** — alimentos costumam fornecer apenas uma parte insuficiente do que o corpo precisa.

Solários — em mais de um Continente [3]

④ Quantidade em cápsulas

Os suplementos costumam vir em doses como:

1.000 UI (25 mcg)	**2.000 UI** (50 mcg)
5.000 UI (125 mcg)	**10.000 UI** (250 mcg)

⑤ Quanto devo consumir por dia?

Adultos (recomendação básica): 5.000 a 10.000 UI (125 a 250 mcg) por dia.

Limite ideal [4]

▶ *Vídeo: Dr. Cícero Galli Coimbra*



É seguro (adultos): 10.000 UI (250 mcg) por dia

Obs: Crianças ou pessoas com menos de 50 kg: 200 UI [5] por kg de peso, ou 1.000 UI para crianças acima de 5 anos.

▶ *Vídeo: Dr. Cícero Galli Coimbra*

1 gota contém 400 UI de D3 — Dr. Cícero G. Coimbra.

⑥ ⚠️ Cuidados importantes

Excesso pode fazer mal: o risco aparece com doses contínuas e prolongadas, muito acima de 10.000 UI por dia. Nesse caso, pode causar hipercalcemia (excesso de cálcio no sangue), levando a náusea, fraqueza, sede excessiva e, em casos graves, problemas nos rins.

Obs: a dose tóxica é controversa por se tratar de um hormônio.

Alguns especialistas afirmam que é seguro abaixo de 240 ng/ml.

▶ *Vídeo: Dr. Lair Ribeiro*

(o trecho sobre 240 ng/ml está a partir de 33:55 [6] até 34:17)

▶ *Vídeo: Dr. Cícero Galli Coimbra*

O que se tem relatado é que, ao suplementar 10.000 UI diárias, consegue-se atingir, em 3 ou 4 meses, o nível de 40 a 60 ng/ml.

Diferente do que parece: tomar sol em excesso não causa intoxicação por vitamina D3 (o corpo regula a produção sozinho) — o risco vem do uso exagerado de suplementos. Solários [7]

▶ *Vídeo: Dr. Lair Ribeiro*

Exames de sangue: o nível de vitamina D3 no corpo costuma ser verificado pelo exame chamado "25-hidroxivitamina D" (ou 25(OH)D).

⑦ 📖 Significado das siglas

UI "Unidade Internacional". Medida tradicional usada em rótulos de suplementos.	**mcg** Micrograma (medida de peso muito pequena, igual a 0,001 mg).

⑧ 💡 Dica de conversão

Vitamina D3 (Colecalciferol) — a regra é: **1 mcg (micrograma) de vitamina D3 equivale a 40 UI.**

Na prática: a D3 funciona como a única chave, abrindo mais de 4.500 portas no organismo e destravando funções essenciais para a sua saúde.

REFERÊNCIAS DESTA PÁGINA



1 VÍDEO (CAPA)
Dr. Cícero Galli Coimbra — O que é a dose de ataque da Vitamina D3? (a partir de 1:13)



2 VÍDEO
D3 e imunidade



3 FOTO / ÁLBUM
Solários — exemplo em outro continente

4 VÍDEO

Limite ideal de consumo diário de D3

5 VÍDEO

Dose de 200 UI/kg para crianças e pessoas com menos de 50kg

6 VÍDEO

Trecho sobre o nível seguro de 240 ng/ml (a partir dos 33:55)

7 VÍDEO

Sol em excesso não intoxica com D3 (Solários)

QR Code é para versão impressa. Link azul é pra tela do celular ou computador.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.

© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice



Guia completo

Vitamina K2

✦ *Menaquinona (MK-7)*

A vitamina que leva o cálcio para o lugar certo: para os ossos e dentes, e longe das artérias.



Dra. Katia Haranaka

① O que é?

A vitamina K2 é uma vitamina que se dissolve em gordura (por isso é melhor absorvida junto com alimentos que tenham óleo de coco, azeite de oliva ou gordura). Ela faz parte da família da vitamina K, que tem duas formas principais:

K1 (filoquinona)

Encontrada em vegetais verdes, atua principalmente na coagulação do sangue.

K2 (menaquinona)

Encontrada em alimentos de origem animal e fermentados, atua principalmente direcionando o cálcio para os ossos e dentes (e longe das artérias).

Para saber mais sobre a vitamina K2 [1].

▶ *Vídeo: Dr. Lair Ribeiro*

② Para que serve?

Funções da Vitamina K2 [2]

Dr. Vinícius Costa
Explica as funções da vitamina K2

Ossos

Ajuda o cálcio a se fixar nos ossos, deixando-os mais fortes. Atua como um GPS [3] do cálcio, levando-o para os dentes e ossos. **O vídeo começa logo após o anúncio.**

Coração e artérias

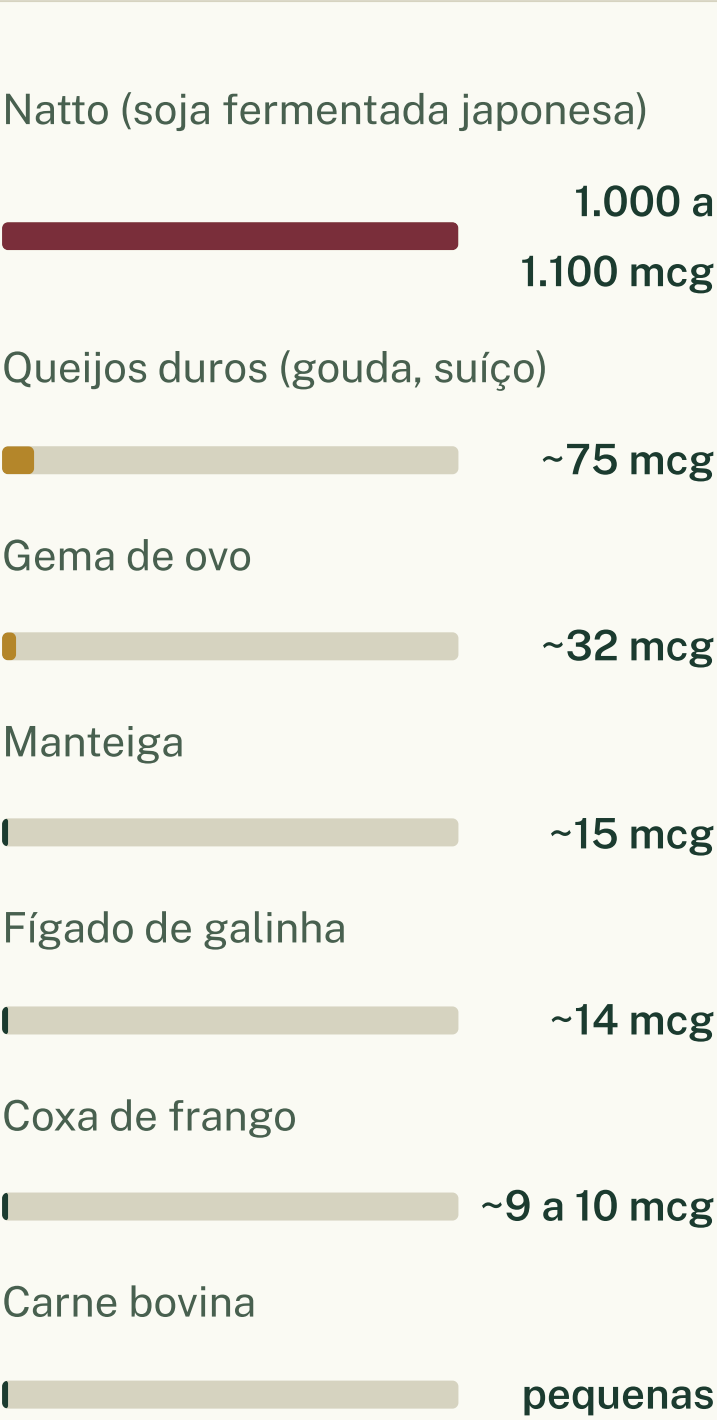
Ajuda a impedir que o cálcio se acumule nas paredes dos vasos sanguíneos.

Dentes

Contribui para a saúde óssea da estrutura dental.

Dr. Lair Ribeiro
Fala sobre a vitamina K2 nos vídeos 1, 3 e 4

③ Alimentos ricos em Vitamina K2 (por 100g)



Natto: muito alto, na forma MK-7.

Gema de ovo: principalmente na forma MK-4.

O natto [4] (alimento japonês) é, de longe, a maior fonte natural de K2 — a maioria dos outros alimentos fornece quantidades bem menores.

④ Quantidade em cápsulas ou sublingual

Os suplementos costumam vir em doses como:

45 mcg	90 mcg	100 mcg
120 mcg		

A dose diária de 120 mcg é a mais indicada para adultos.

Nota: a K2 pode ser manipulada junto com a D3, a B12 e a B9, todas ou só algumas, em uma única cápsula ou comprimido sublingual, nas doses indicadas nos guias e vídeos deste e-book. Fica mais barato e mais fácil de usar.

⑤ Quantidade recomendada

Adultos: a recomendação [5] geral é de **90 a 120 mcg por dia** de vitamina K2 (MK-7).

Dr. Juliano Teles
Fala sobre a dose diária de K2

Como obter

Peça a uma farmácia de manipulação de sua confiança a vitamina K2 (MK-7) na dose de **120 mcg**, em cápsula ou comprimido sublingual. Não é necessário apresentar receita.

⑥ Limite máximo seguro

Não estabelecido — considerada de baixo risco mesmo em doses maiores.

Baixo risco de excesso: até hoje não há um limite máximo definido, e os efeitos tóxicos por excesso de K2 são raros.

Nota: K1 e K2 não têm a mesma função. Embora façam parte da mesma "família", atuam principalmente em locais diferentes do corpo (K1 mais no fígado/coagulação, K2 mais nos ossos e artérias).

⑦ 📖 Significado das siglas

MK-4 e MK-7

"Menaquinona-4" e "Menaquinona-7". São os dois tipos mais comuns de vitamina K2 encontrados em alimentos e suplementos.

mcg

Micrograma (medida de peso muito pequena, igual a 0,001 mg).

⑧ Diferença entre K2 MK-4 e K2 MK-7

Apesar de ambas serem "vitamina K2", elas se comportam de forma bem diferente no corpo:

Característica	MK-4	MK-7
Origem	Alimentos de origem animal (ovo, carne, manteiga)	Alimentos fermentados [6], principalmente o natto e o kefir
Tempo de ação no corpo	Curto	Longo (até 3 dias)

Dose necessária	Geralmente precisa de doses mais altas e frequentes	Doses menores já são eficazes, por durar mais tempo no organismo
Uso em suplementos	—	Mais comum, especialmente nos voltados para saúde óssea e cardiovascular

▶ *Vídeo: Dra. Aline Torricelli* **O vídeo começa logo após o anúncio.**

Na prática, a maioria dos suplementos modernos usa a forma MK-7, justamente por permanecer mais tempo ativa no corpo, exigindo doses menores e tomadas com menos frequência.

⑨ A vitamina da beleza

Devido às suas propriedades antioxidantes e ao seu efeito no combate ao envelhecimento, essa substância é frequentemente denominada 'Vitamina da Beleza [7]' pela comunidade médica.

Dra. Kátia Haranaka
Fala sobre a K2 como "vitamina da beleza"

Nota: alguns vídeos contêm anúncios que não puderam ser removidos.

REFERÊNCIAS DESTA PÁGINA

1 VÍDEO
Vitamina K2 e os tipos de vitamina K — Dr. Lair Ribeiro



2 VÍDEO

Funções da vitamina K2 — Dr. Vinícius Costa



3 VÍDEO

A K2 como "GPS" do cálcio — Dr. Lair Ribeiro



4 VÍDEO

K2 e os vasos sanguíneos — Dr. Lair Ribeiro



5 VÍDEO

Dose diária de K2 — Dr. Juliano Teles



6 VÍDEO

Alimentos com vitamina K2 (natto) — Dica Médica — Dra. Aline Torricelli



7 VÍDEO

K2, a "vitamina da beleza" — Dra. Kátia Haranaka

QR Code é para versão impressa. Link azul é pra tela do celular ou computador.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.

© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice



Guia completo

Vitamina B12

✦ Metilcobalamina

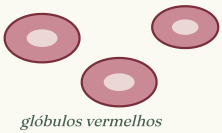


Dr. Lair Ribeiro

Toque na imagem para assistir. O vídeo começa logo após o anúncio.

A vitamina do nervo: por que ela é essencial para o sangue e o sistema nervoso, por que costuma

faltar em quem não come carne, e o que fazer antes que o dano se torne permanente.



glóbulos vermelhos

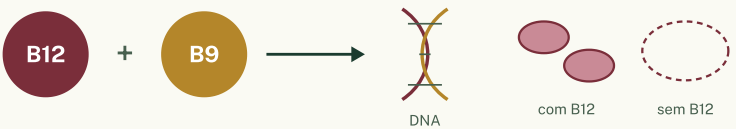


bainha de mielina

① Produção de sangue e DNA

A B12 trabalha junto [2] com o Metilfolato (B9) na fabricação do DNA e na formação de glóbulos vermelhos. Sem ela, as células sanguíneas não se normalizam, o que leva à anemia megaloblástica — um tipo de anemia em que as células ficam grandes e disfuncionais.

▶ *Vídeo: Dra. Katia Haranaka*



Sem B12, os glóbulos vermelhos ficam grandes e disfuncionais (anemia megaloblástica).

② Proteção do sistema nervoso

Um dos papéis mais importantes da B12 é manter a bainha de mielina, a camada protetora que envolve os nervos e permite a transmissão rápida dos impulsos nervosos.

> ⚠️ **Atenção:** a deficiência prolongada pode causar dano neurológico grave — por isso o diagnóstico precoce é fundamental.

③ Sintomas de deficiência

Os sinais [3] aparecem no sangue e no sistema nervoso ao mesmo tempo — e muitas vezes são confundidos com cansaço comum ou envelhecimento.

▶ *Vídeo: Dr. Lair Ribeiro*

Formigamento — mãos e pés, sensação de "dormência".

Memória e humor — esquecimento [4] de palavras, depressão, dificuldade de concentração.

Língua lisa e avermelhada — **sinais clássicos** [5], podem vir junto com ardência.

Cansaço persistente — não melhora após dormir ou descansar, às vezes acompanhado de falta de ar.

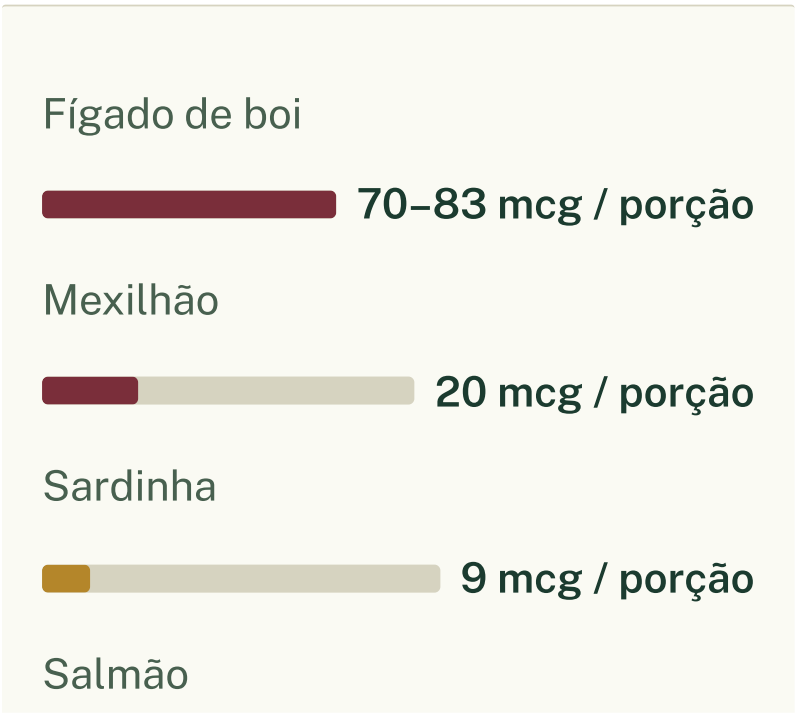
Equilíbrio — tontura e marcha instável, "andar bêbado".

▶ *Vídeo: Dr. Fernando Lemos*

④ Fontes alimentares

A vitamina B12 só existe naturalmente em alimentos de origem animal [6]. Alimentos vegetais não contêm B12 biodisponível — algas como a nori (alga usada em pratos japoneses, como o sushi) apresentam apenas versões parecidas, porém inativas, que não substituem a vitamina real.

▶ *Vídeo: Dr. Lair Ribeiro*





4 mcg / porção

Carne bovina



2 mcg / porção

Ovo / leite



1 mcg / porção

Quantidade de B12 por porção — o fígado de boi lidera com folga.

Importante: alimentos vegetais fornecem 0 mcg de B12 biodisponível — quem segue dieta vegana ou vegetariana estrita precisa suplementar.

⑤ Dose diária e suplementação

A vitamina B12 não tem limite máximo estabelecido, pois o excesso é eliminado pela urina, sem risco.

Como o intestino absorve só 1% a 2% de cada vez, cerca de 98% de uma dose é descartado. Essa é a razão de os suplementos virem em doses [7] altas (500 a 5000 mcg): o que é retido basta para suprir o organismo.

▶ *Vídeo: Dra. Katia Haranaka*



Por isso as doses dos suplementos são altas (500 a 5000 mcg).

⑥ Formas de suplemento

Cianocobalamina

Forma sintética, mais barata e estável, mas menos recomendada por depender de conversão pelo fígado até a forma ativa.
Nota: contém uma pequena quantidade de cianeto ligada à molécula — exige mais cautela em casos de problema renal.

Metilcobalamina

Forma ativa [8], com melhor aproveitamento pelo sistema nervoso.

▶ *Vídeo: Dr. Lair Ribeiro*

O vídeo começa logo após o anúncio.

Adenosilcobalamina

Forma ativa voltada para a produção de energia mitocondrial.

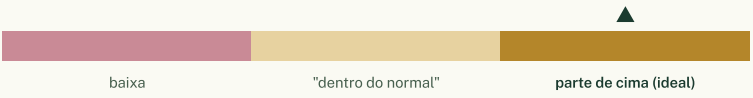
⑦ Exames para diagnóstico

O exame de sangue de B12 pode aparecer como "normal" mesmo com sintomas presentes — a própria faixa de referência varia de um laboratório para outro.

O nível de B12 [9] está interligado ao de homocisteína: mantê-la sempre alta é um bom sinal de que a homocisteína está sob controle. Por isso, manter a B12 sempre na parte de cima da faixa de referência é mais importante do que o exame dar apenas dentro do normal. Ela é considerada muito segura, pois o excesso é eliminado pela urina. Mas atenção: B12 muito alta no exame, sem estar suplementando, (é raro) mas pode indicar outro

problema de saúde e deve ser avaliada pelo médico.

▶ *Vídeo: Dra. Sandra Chagas*



Mais importante que "dar normal" é ficar na parte de cima da faixa de referência.

⑧ Cuidados e interações

Medicamentos como metformina [10], omeprazol e outros inibidores de ácido gástrico, além do consumo de álcool, prejudicam a absorção da B12. Isso é especialmente relevante para diabéticos (uso de metformina) e pessoas em tratamento prolongado para refluxo ou gastrite.

▶ *Vídeo: Dr. Lair Ribeiro*

⑨ Grupos de risco

Veganos e vegetarianos estritos

O corpo tem reservas de B12 que duram de 3 a 4 anos; passado esse tempo sem suplementação, a falta começa a aparecer.

Maiores de 50 anos [11]

A absorção cai significativamente com a idade (cerca de 30%).

Uso contínuo de medicamentos

Que reduzem a absorção — como já visto na seção anterior.

▶ *Vídeo: Peter Liu*

⑩ Regra de ouro



B12 (Metilcobalamina [12]) + **B9** (Metilfolato) + **B6** (P5P) juntas: sozinha, a ação metabólica da B12 não é completa — ela trabalha em conjunto com o Metilfolato (B9) e a B6 (P5P). Pessoas com mais de 50 anos, ou em uso de medicamentos que reduzem a absorção (como já vimos), devem considerar suplementação contínua, preferencialmente sublingual, para garantir a entrada da vitamina no organismo.

Nota: o segredo não está na dose [13] isolada, e sim na frequência e continuidade da suplementação.

▶ *Vídeo: Dra. Katia Haranaka*

⑪ Fontes alimentares de B6

Como a B6 completa a regra de ouro junto com a B12 e o Metilfolato (B9), veja onde encontrá-la nos alimentos:

Alimento	B6 estimada
Fígado de boi	0,9 mg / 100g
Peito de frango	0,6 mg / 100g
Atum	0,9 mg / 100g
Banana	0,4 mg / unidade média
Batata-doce	~0,3 mg / 100g
Grão-de-bico	1,1 mg / xícara cozida

Prefira a B6 pelos alimentos [14]: ao contrário da B12 — que só existe em fontes animais —, a B6 aparece

com facilidade tanto em alimentos vegetais quanto animais. Dê preferência a obtê-la pela alimentação, deixando a suplementação isolada para quando houver orientação específica.

▶ *Vídeo: canal Saúde Turbinada*

REFERÊNCIAS DESTA PÁGINA

1 VÍDEO
Capa do guia — Causas na deficiência de B12 — Dr. Lair Ribeiro

2 VÍDEO
B12 trabalha junto com o metilfolato (B9) — Dra. Katia Haranaka



3 VÍDEO

Sinais de falta de B12 — Dr. Lair Ribeiro



4 VÍDEO

Esquecimento e falta de B12 — Dr. Fernando Lemos



5 VÍDEO

Os 7 sinais de B12 baixa — Dr. Fernando Lemos



6 VÍDEO

B12 só existe em alimentos de origem animal — Dr. Lair Ribeiro



7 VÍDEO

Nível ideal de B12 e doses — Dra. Katia Haranaka



8 VÍDEO

Metilcobalamina, a forma ativa — Dr. Lair Ribeiro



9 VÍDEO

Nível de B12 e homocisteína — Dra. Sandra Chagas



10 VÍDEO

Metformina e seus efeitos — Dr. Lair Ribeiro



11 VÍDEO

B12 acima dos 50 anos — Peter Liu



12 VÍDEO

Regra de ouro: metilcobalamina com B9 e B6 — Dra. Katia Haranaka



13 VÍDEO

Doses de B12 — Dra. Katia Haranaka



14 VÍDEO

B6 pelos alimentos — canal Saúde Turbinada

QR Code é para versão impressa. Link azul é pra tela do celular ou computador.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.

© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice



Guia de estudos e aplicação clínica

Vitamina B9

✦ *Metilfolato*

O cérebro é dependente de folato.



Dra. Gabriela Guimarães

O vídeo começa logo após o anúncio. O trecho indicado vai até 7:17.

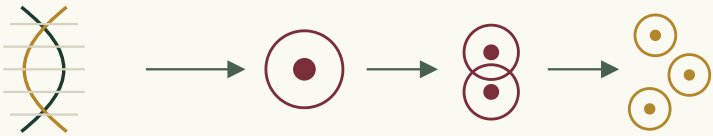
① Produção e reparo do DNA e RNA

A B9 ajuda o corpo a fabricar e consertar o DNA e o RNA. O DNA é como o manual de instruções de cada célula. O RNA é uma cópia de trechos desse manual, que a célula usa no dia a dia para trabalhar.

Sem B9 suficiente, as células não conseguem se dividir direito. O corpo cria células novas quando elas se dividem, para substituir as velhas e desgastadas.

Quando falta metilfolato, a B9, os primeiros a sofrer são os tecidos que trocam de células mais rápido: sangue, intestino, pele e cabelo. Na

gravidez, a falta também prejudica o desenvolvimento do bebê.



DNA copiado corretamente → célula se divide → tecidos se renovam.

As formas da B9

Folato: a forma natural, presente nos alimentos (folhas verdes escuras, feijões, fígado).

Ácido fólico: a forma sintética, feita em laboratório. É usada em remédios, suplementos baratos e no enriquecimento obrigatório das farinhas. O corpo precisa convertê-la antes de usar.

Ácido folínico: forma já parcialmente convertida, usada em tratamentos médicos específicos. O corpo aproveita com mais facilidade do que o ácido fólico.

Metilfolato (5-MTHF): a forma ativa, pronta para uso. Não precisa ser convertida pelo corpo. Custa mais caro, mas é muito melhor aproveitado.

Por que isso importa: o corpo usa uma espécie de máquina, chamada MTHFR, para transformar o ácido fólico na forma ativa. Estima-se que cerca de 40% das pessoas tenham uma variação genética que deixa essa máquina mais lenta. Para elas, o metilfolato é a opção ideal, porque já chega pronto para o corpo usar.

O Metilfolato não é igual ao Ácido Fólico [2]. A diferença entre os dois é explicada em detalhes pelo Dr. Cícero Coimbra e pela Dra. Gabriela Guimarães, em vídeos que recomendo fortemente assistir na íntegra e compartilhar. Segundo o Dr. Cícero Galli Coimbra, o excesso de ácido fólico e a falta de metilfolato provocam uma explosão de doenças [3], e entre elas, o autismo.

▶ *O trecho indicado vai de 4:44 até 7:36.*

② Desenvolvimento do bebê e fechamento do tubo neural

Nas primeiras semanas de gravidez, a B9 é fundamental para que o tubo neural do feto se feche

corretamente — essa estrutura vai formar o cérebro e a medula espinhal.



B9 suficiente ajuda o tubo a fechar completamente nas primeiras semanas.

A falta grave de B9 nesse período está ligada a malformações sérias quando o fechamento não acontece:

Espinha bífida

A coluna não se fecha direito, expondo parte da medula. Pode afetar locomoção e controle da bexiga.

Mielomeningocele

Forma mais grave: um "saco" com líquido e medula sai das vértebras. Pode causar paralisia e hidrocefalia.

Anencefalia

Malformação mais grave: crânio e grande parte do cérebro não se formam. Geralmente incompatível com a vida.

③ Produção de sangue

A B9 ajuda na formação e amadurecimento das hemácias na medula óssea. Quando falta, as células precursoras não se dividem direito e formam hemácias maiores que o normal, que não funcionam bem — a **anemia megaloblástica**.



Menos células, maiores e menos eficientes — transportam menos oxigênio.

④ Saúde do coração e controle da homocisteína

A B9 transforma a homocisteína [4] (substância que faz mal em

excesso) em metionina (benéfica). Sem B9, a homocisteína se acumula e ataca a parede das artérias, aumentando o risco de infarto e AVC.

▶ *Vídeo: Dr. Christian Aguiar*



Sinais e sintomas de falta de B9

A falta de folato afeta várias partes do corpo ao mesmo tempo.

▶ *Vídeo: Dr. Juliano Teles*

Fadiga extrema — cansaço que não melhora com sono, falta de ar e palpitações.

Memória e humor — esquecimentos, desatenção, maior risco de depressão.

Boca e língua — glossite (língua lisa, vermelha, dolorida) e aftas frequentes.

Cabelo e unhas — cabelo branco precoce [5] e queda, unhas frágeis e estrias.

Quem tem mais risco de ficar com falta de B9?

Algumas condições, hábitos e medicamentos aceleram a perda de B9 ou dificultam sua absorção:

Gestantes [6] **e lactantes**

Vídeo: Dr. Lair Ribeiro

Consumo frequente de álcool

Tabagismo

Dieta vegetariana/vegana sem acompanhamento

Certos medicamentos — anticoncepcionais orais, metotrexato, anticonvulsivantes, trimetoprima, sulfassalazina

⑤ Onde encontrar vitamina B9 nos alimentos

O folato concentra-se principalmente em vegetais folhosos escuros, fígado e leguminosas:

Alimento	B9 estimada
Lentilha cozida	180–358 mcg / xícara
Espinafre	150–263 mcg / xícara
Fígado de boi	215–400 mcg / 100g
Feijão-preto	130–180 mcg / xícara
Abacate	90 mcg / unidade média

Atenção ao cozinhar: o folato natural é sensível ao calor e se dissolve na água. Cozinhar por muito tempo ou ferver em bastante água pode destruir de 50% a 90% da vitamina. Prefira cozinhar no vapor [7] ou por pouco tempo.

▶ *Vídeo: Dr. Julio Luchmann*

⑥ Doses de metilfolato e cuidados

Metilfolato: é a forma indicada neste guia. Os médicos deste e-book costumam usar doses maiores e junto com a B12 (metilcobalamina), ajustadas para cada pessoa [8].

A Dra. Katia Haranaka também recomenda, em sua prática clínica.

▶ *Vídeo: Dr. Juliano Teles*

O Dr. Juliano Teles ainda comenta as doses de metilfolato [9].

▶ *Vídeo: Dr. Juliano Teles*

> **Perigo do excesso sem B12:** doses altas de B9, em qualquer forma, sem B12, podem fazer o exame de sangue parecer normal, escondendo uma falta de B12, que continua danificando os nervos em silêncio.

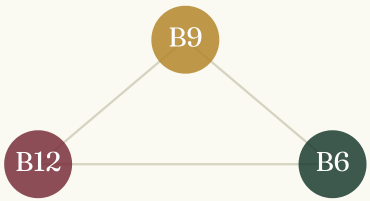
⑦ Regras de ouro — a B9 não trabalha sozinha

B9, B12 e B6 funcionam juntas [10] para ajudar o corpo a se desintoxicar. Suplementar só uma delas não é eficaz. **Os alimentos**

ricos em B6 e a forma de usar as três vitaminas juntas estão no guia da Vitamina B12.

Nota sobre a B6: o corpo precisa de cerca de **1,3 a 2 mg de B6 por dia**, pela alimentação ou suplementação. Para tratamento médico, o Formulário Médico-Farmacêutico (página 178) indica doses de **20 a 300 mg por dia**, sob orientação médica.

▶ *Vídeo: Dra. Katia Haranaka*



O trio do complexo B — dependentes entre si.

Planejamento para engravidar [11] (com acompanhamento médico): começar a suplementação ao menos 3 meses antes de engravidar e manter durante todo o 1º trimestre, para o tubo neural fechar corretamente.

▶ *Vídeo: Dr. Juliano Teles*

REFERÊNCIAS DESTA PÁGINA

1 VÍDEO
Capa do guia — Dra. Gabriela Guimarães

2 VÍDEO
Ácido fólico x metilfolato — Dr. Cícero Coimbra

VÍDEO

3 Explosão de doenças, e entre elas o autismo, de 4:44 até 7:36 — Dr. Cícero Galli Coimbra

4 VÍDEO

Homocisteína — Dr. Christian Aguiar

5 VÍDEO

Falta de folato — Dr. Juliano Teles

6 VÍDEO

Gestantes e lactantes — Dr. Lair Ribeiro

7 VÍDEO

Cozinhar no vapor — Dr. Julio Luchmann

8 VÍDEO

Doses ajustadas para cada pessoa — Dr. Juliano Teles



9 VÍDEO

Doses de metilfolato — Dr. Juliano Teles



10 VÍDEO

B9, B12 e B6 juntas — Dra. Katia Haranaka



11 VÍDEO

Planejamento para engravidar — Dr. Juliano Teles

QR Code é para versão impressa. Link azul é pra tela do celular ou computador.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.

© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice



Guia prático e diretriz de suplementação

Iodo

✦ *Solução de Lugol*

O mineral esquecido que faz o seu corpo pedir socorro — como funciona, onde age e por que o sal de cozinha não é suficiente.



Dra. Katia Haranaka

① 1. O que é a Solução de Lugol?

Composição — Mistura líquida de iodo + iodeto de potássio dissolvidos em água pura. Formulado em farmácia de manipulação, sem receita.

Origem histórica — Desenvolvida no século XIX pelo médico francês Jean Guilherme Auguste Lugol.

Por que funciona? — O iodo de Lugol se assemelha ao iodo orgânico do corpo humano, encaixando-se nas células como uma peça de quebra-cabeça.

Aplicações iniciais — Utilizado no tratamento de tuberculose e infecções no século XIX.

⚠️ **Aviso importante:** não confunda com o iodo de contraste usado em exames como raio-X e tomografia, que nunca deve ser ingerido.

② 2. Mapa de ação no corpo

Pense no iodo como um mineral que atua de forma abrangente em vários órgãos e sistemas — o corpo possui receptores de iodo espalhados por diversos tecidos vitais.

Órgão / Tecido	Ação e benefícios do iodo
Mamas, útero e ovários [2]	Tecidos que mais concentram iodo nas mulheres depois da tireoide; ajuda no equilíbrio hormonal e previne cistos, nódulos e dores [3] ▶ *Vídeos: Dr. Lair Ribeiro*
Tireoide	Produz os hormônios que regulam energia, peso e metabolismo
Próstata	Rico em receptores nos homens; essencial para manter o órgão saudável e em tamanho normal
Pele / Suor	Maior número de receptores no corpo; essencial para as glândulas de suor, hidratação e eliminação de toxinas

Músculos e ossos	Contribui para o bom funcionamento muscular e a recuperação dos tecidos
Proteção celular	Auxilia na renovação celular e previne cânceres [4], cistos e tumores nesses órgãos e na própria pele ▶ *Vídeo: Dr. Lair Ribeiro*

③ 3. Por que o sal de cozinha não é suficiente?

Dose mínima insuficiente — O iodo no sal de cozinha [5] previne apenas o bócio, não suprindo as necessidades de mamas, pele, próstata e ovários.

▶ *Vídeo: Dr. Lair Ribeiro*

Alta volatilidade — É um elemento volátil que evapora com luz, calor e

o tempo de armazenamento — da fábrica até o armário da cozinha.

> **Conclusão:** só o sal de cozinha não garante o iodo necessário — é aí que entra a suplementação com soluções confiáveis como o Lugol.

④ 4. Fontes alimentares de iodo

Como o corpo não produz iodo, é preciso obtê-lo pela alimentação. Fontes tradicionais:

🥇 **Algas marinhas** — Usadas em comida japonesa, como sushi — as campeãs em concentração de iodo.

🥈 **Peixes e frutos do mar** — Salmão, atum e camarão.

🥉 **Outros alimentos** — Leite, queijos, ovos e tofu.

⑤ 5. Sinais de que seu corpo precisa de iodo

Na internet, existem muitos vídeos de médicos renomados explicando o passo a passo de como usar o Lugol [6] e como perceber se a sua tireoide ou os outros receptores do corpo estão precisando de ajuda.



Para ver o vídeo completo, clique no *link*.

▶ *Vídeo: Fernanda Geribello Anders*
Naturopata e terapeuta ortomolecular

> 🩺 **Bócio** — Aumento visível da tireoide no pescoço.

😴 **Fadiga crônica** — Cansaço e desânimo constantes.

⚖️ **Ganho de peso** — Metabolismo lento, queimando menos calorias.

🌵 **Pele seca e queda de cabelo** — Glândulas de suor e hormônios do crescimento dos fios são afetados.

🥶 **Frio constante** — Menor geração interna de calor.

🧠 **Lentidão mental** — Falhas de memória e raciocínio mais lento.

💓 **Bradicardia** — Batimentos cardíacos mais lentos que o normal.

⑥ 6. Doses recomendadas e uso seguro

Apresentação — Solução a 2% ou 5% em gotas [7] diluídas em água.

▶ *Vídeo: Dra. Katia Haranaka* **O vídeo começa logo após o anúncio.**

Adaptação — Início com 1 a 2 gotas diárias (2 gotas na fase de introdução).

Modo de aplicação — Ingestão oral ou aplicação direta na pele.

Reforço com Selênio — Associar selênio [8]: 2 castanhas-do-pará/dia ou 120 mcg em cápsula, para potencializar a ação na pele e na tireoide.

▶ *Vídeo: Dra. Katia Haranaka*

Acompanhamento médico: recomendado acompanhamento com profissional de medicina integrativa para ajustar a dosagem. Conteúdo informativo — gestantes requerem doses maiores e avaliação médica individual.

⑦ 7. Vídeos médicos importantes

Na internet, existem muitos vídeos de médicos renomados explicando o passo a passo de como usar o Lugol, a importância desse tipo de iodo para a saúde e como perceber se a sua tireoide ou os outros receptores do corpo (como a sua pele) estão precisando de ajuda através dos sintomas clássicos da

carência — incluindo explicações detalhadas [9] sobre o tema.

▶ *Vídeo: Dra. Katia Haranaka*

⑧ 8. Curiosidades

Sabe por que a fórmula do Dr. Lugol deu tão certo? Porque o tipo de iodo que ele usou é como o iodo orgânico encontrado na natureza e fornecido no nosso corpo. Diferente de alguns iodados criados em laboratório para remédios (que o corpo às vezes estranha), o iodo do Lugol funciona como uma peça de quebra-cabeça que se encaixa perfeitamente nas nossas células. É por isso que ele é tão bem aceito pelo nosso organismo.


Dr Jean Guilherme Auguste
Lugol

Sobre o iodo orgânico nos exames de contraste: o contraste com iodo orgânico (diferente do Lugol e que nunca deve ser ingerido) funciona como um "escudo" para o raio-X e a tomografia. Ao ser injetado na corrente sanguínea, ele bloqueia a radiação. O computador do exame identifica onde os raios foram bloqueados e destaca os vasos e órgãos em branco brilhante na tela, tornando a imagem super nítida para o médico identificar entupimentos ou lesões ocultas.

REFERÊNCIAS DESTA PÁGINA



1 VÍDEO

Capa do guia — Dra. Katia Haranaka



2 VÍDEO

Mamas, útero e ovários — Dr. Lair Ribeiro



3 VÍDEO

Cistos, nódulos e dores — Dr. Lair Ribeiro



4 VÍDEO

Proteção celular e cânceres — Dr. Lair Ribeiro



5 VÍDEO

Iodo no sal de cozinha — Dr. Lair Ribeiro



6 VÍDEO

Como usar o Lugol — Fernanda Geribello Anders, Naturopata e terapeuta ortomolecular

7 VÍDEO

Apresentação em gotas — Dra. Katia Haranaka

8 VÍDEO

Selênio — Dra. Katia Haranaka

9 VÍDEO

Explicações detalhadas — Dra. Katia Haranaka

QR Code é para versão impressa. Link azul é pra tela do celular ou computador.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.

© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice



Guia completo

Cloreto de Magnésio PA

Indicações



▶ Vídeo: Dr. Arnoldo Veloso *(in memoriam)*

Toque na imagem para assistir. O vídeo começa logo após o anúncio.

① Para que serve?

○ A importância do Magnésio: consequências da carência — explicação de Dr. Arnoldo Veloso.

Indicação	Explicação simples
Cãibras e dores musculares	O magnésio ajuda no relaxamento muscular
Sono e ansiedade	Geralmente pode ajudar a melhorar o sono, pois atua no sistema nervoso, favorecendo o relaxamento
Constipação (prisão de ventre)	Em doses mais altas, tem efeito laxante leve
Pressão arterial (Coração[2])	Pode ajudar na regulação da

	pressão
Enxaqueca	Estudos associam à redução de crises em algumas pessoas
Ossos	Participa, junto com cálcio e vitamina D3, da saúde óssea
Cansaço e TPM	Pode ajudar a aliviar sintomas gerais e a síndrome pré-menstrual, e muito mais

② O que é?

O que é, para que serve, doses e cuidados com a solução caseira.



O cloreto de magnésio é um sal mineral muito usado como suplemento, tanto em cápsulas quanto na forma de pó para diluir em água.

O cloreto de magnésio PA em **sachê de 33 g** (à venda nas farmácias) é muito comum no Brasil, com instrução de diluir em 1 litro ou 1½ litro de água.

> **O que significa "PA"?** Significa "Para Análise" — é um grau de pureza do produto químico (originalmente usado em laboratórios) e não um termo farmacêutico. Indica alta pureza química, mas não significa que seja "mais forte" ou "mais puro para o corpo".

Composição — a forma vendida contém aproximadamente 12% de magnésio elementar em peso.
Rendimento — um sachê de 33g contém aproximadamente 3.950 mg (~4g) de magnésio elementar,

quantidade total após a diluição em 1 litro de água.

Medida da solução (33g em 1L de água)	Magnésio elementar
1 litro (sachê completo)	~3.950 mg
1 colher de sopa (15 mL)	~60 mg
1 colher de chá (5 mL)	~20 mg

③ Tipos de magnésio mais comuns

Tipo	Indicação principal
Cloreto de magnésio	Uso geral, reposição básica

Citrato de magnésio	Constipação, sono, uso geral
Glicinato de magnésio	Ansiedade, sono, relaxamento muscular (suave para o estômago)
Óxido de magnésio	Efeito laxante (usado em doses mais altas)
Hidróxido de magnésio	Laxante e antiácido ("leite de magnésia")
Sulfato de magnésio (oral)	Uso tópico (banhos de assento/sal de Epsom), laxante
Treonato de magnésio	Foco, memória, função cognitiva (atravessa barreira cerebral)

Malato de magnésio	Energia, dores musculares (fibromialgia)

Dica: quanto maior a absorção do magnésio pelo corpo, menor é a chance de causar efeito laxante nas doses normais.

④ Quanto devo consumir por dia?

Doses[3]: Dr. Luiz Moura *(in memoriam)*

Orientações[4]: Dr. Arnoldo Veloso

Homens adultos



cerca de 1.000 mg

Mulheres adultas



400–800 mg

Limite seguro[5]

1.000 mg

▶ *Vídeo (Limite seguro): Dr. Lair Ribeiro*

O vídeo começa logo após o anúncio.

Medida prática: 1 ou 2 copinhos de café de 50 mL ao dia (solução caseira).

Nota: o limite de cerca de 1.000 mg/dia aplica-se apenas à suplementação padrão. O magnésio obtido através dos alimentos não causa problema, pois o corpo regula essa absorção naturalmente ("embora, por vezes,

a quantidade obtida somente pela alimentação seja insuficiente").

Fracionamento: dividir a quantidade total em duas doses ao longo do dia (preferencialmente de manhã e à noite) ajuda a melhorar a absorção pelo organismo e reduz bastante a chance de desconforto intestinal e pode melhorar o sono.

⑤ ⚠️ Informações importantes

Efeito colateral comum[6]

O excesso causa diarreia/efeito laxante — costuma ser o primeiro sinal de que a dose diária está alta.

Problemas renais

Pessoas com doença renal devem ter cuidado redobrado.

Interação medicamentosa

O magnésio pode reduzir a eficácia de alguns antibióticos e remédios para a tireoide se tomados no mesmo horário.

Uso da solução caseira

Por ser altamente concentrada, o ideal é começar com doses pequenas (ex: 1 colher de sopa ou apenas 1 copinho de café) e observar como seu estômago ou intestino reage antes de aumentar para as duas doses.

▶ *Vídeo: Dr. Luiz Moura (in memoriam)*

⑥ 📖 Guia de termos e siglas

PA — Para Análise (grau de pureza química).

mg — Miligrama (medida de peso, igual a 0,001 g).

Magnésio elementar — é a quantidade real de magnésio que o corpo consegue aproveitar. Como o cloro e a água também entram no peso total, só cerca de 12% do peso do pó é magnésio puro.

O caso da vaca[7] ▶ *Vídeo: Dr. David Unwin*

O vídeo começa logo após o anúncio.

REFERÊNCIAS DESTA PÁGINA

1 VÍDEO
Indicações — a importância do magnésio e as consequências da carência

2 VÍDEO
Magnésio e a pressão arterial (Coração) — Dr. Arnoldo Veloso

3 VÍDEO

Doses recomendadas de magnésio por dia — Dr. Luiz Moura *(in memoriam)*

4 VÍDEO

Dr. Arnoldo Veloso — orientações sobre as doses

5 VÍDEO

Limite seguro de consumo diário de magnésio — Dr. Lair Ribeiro

6 VÍDEO

Efeito colateral comum do excesso (diarreia) — Dr. Luiz Moura *(in memoriam)*

7 VÍDEO

O caso da vaca — Dr. David Unwin

No impresso, use o QR Code; em tela, toque no link azul abaixo de cada QR.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.

© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice



Guia completo

Coenzima Q10

✦ *Ubiquinona e ubiquinol*

A bateria natural das suas células: como ela gera energia, por que cai com a idade e o que fazer para repor.



1

Dra. Samira Posses **(clique no link) inicia após o anúncio**

① O que é?

A Coenzima Q10 (muitas vezes chamada apenas de Q10) é um nutriente natural e lipossolúvel (ou seja, se dissolve em gordura ou óleo) que o próprio corpo fabrica e que funciona literalmente como a "bateria" das células. Ela fica armazenada dentro das mitocôndrias, as pequenas usinas de energia do organismo, e sua função principal [2] é transformar o que comemos em ATP, a moeda de energia que nos mantém vivos, ativos e dispostos. *Dr. Christian Aguiar*

O grande desafio é o tempo: embora o corpo produza essa substância em abundância na juventude, essa fabricação natural começa a cair conforme

envelhecemos. Ao atingir os 40 anos, a produção interna de Q10 chega a cair praticamente pela metade, abrindo espaço para o cansaço e o envelhecimento celular.

② Para que serve e quais são suas funções?

Pense na Q10 como o combustível que faz o motor dos órgãos vitais [3] funcionar sem falhar. Como ela participa da geração de energia celular, os órgãos que mais trabalham e gastam energia no corpo são justamente os que mais dependem dela. *Tiago Rocha (Palestrante)*

Coração e vasos sanguíneos — o coração é o músculo que nunca descansa. Possui quantidade massiva de receptores de Q10 e depende dela para bombear o sangue com força e proteger o sistema cardiovascular.

Cérebro e músculos — garante que as células cerebrais e os tecidos musculares tenham energia de sobra, evitando fadiga mental e fraqueza física.

Antioxidante fortíssimo — atua como escudo contra os radicais livres e tem o poder de "reciclar" a vitamina E que você consome, potencializando as defesas do organismo.

O grande problema: a queda drástica e os sintomas de alerta

A falta de Coenzima Q10 no organismo gera um apagão energético sutil, mas devastador. Na população idosa (60 anos ou mais), quase todo mundo apresenta níveis criticamente baixos desse nutriente.

> ⚠️ **Sintomas de alerta:** cansaço crônico que não melhora nem com boa noite de sono; dores musculares constantes e fraqueza nos braços e pernas; falta de ar ao subir um lance de escadas; tendência à pressão alta, enxaquecas frequentes, gengivas que sangram com facilidade e pele envelhecendo rápido demais.

③ Alimentos que contêm Q10

Como a produção própria diminui com o tempo, precisamos buscar a

Q10 na alimentação. No entanto, as fontes tradicionais fornecem quantidades muito pequenas perto do que o corpo realmente precisa:

Alimento	Q10 estimada
Coração de frango	~12 mg / 100 g
Fígado bovino	~10 mg / 100 g
Carne vermelha tradicional	~3 mg / 100 g
Sardinha e peixes gordos	~2 mg / 100 g

O obstáculo da dieta: uma alimentação balanceada fornece apenas de 5 mg a 10 mg de Q10 por dia. Para quem já passou dos 40 anos ou tem sintomas de carência, o corpo

> precisa de 100 mg ou mais diariamente — por isso, a alimentação sozinha não garante o estoque necessário, tornando a suplementação uma estratégia fundamental.

④ Doses recomendadas e consumo diário

A dose [4] padrão para manutenção da saúde costuma variar entre 100 mg e 200 mg por dia, sendo que o limite máximo de segurança estabelecido em estudos é de até 1.200 mg diários. Para quadros de cansaço extremo ou suporte a problemas de coração, profissionais de saúde costumam prescrever faixas entre 200 mg e 300 mg diárias. *Dr. Juliano Teles*

Referência: livro Formulário Médico-Farmacêutico (Metabolismo e Nutrição, p. 195)

A Coenzima Q-10 (ubiquinona, ubidecarenona) é uma substância natural do corpo, que ajuda a produzir energia nas mitocôndrias e, possivelmente, no músculo do coração. Na medicina ortomolecular, tem sido usada em doses de até 100 mg ao dia, muitas vezes junto com selênio e vitaminas C e E.

Fórmulas do livro: Coenzima Q-10 15 mg sublingual, 2 vezes ao dia; ou Q-10 10 mg com selênio e vitaminas C e E, 1 cápsula 2 vezes ao dia. Indicações dessas fórmulas: antioxidante, insuficiência cardíaca leve e moderada, doenças degenerativas e estímulo à imunidade.

Cuidados e regras de ouro para a absorção

A regra da gordura: por ser lipossolúvel, a Q10 precisa de gordura para ser absorvida. Tomá-la junto com alimentos ricos em gorduras boas (como ovos, azeite de oliva ou nozes) aumenta a sua absorção em até 3 vezes. Dica extra: cápsulas oleosas são infinitamente superiores ao pó seco.

⚠️ **O perigo das Estatinas:** se você toma remédios para o colesterol (como sinvastatina [5] ou atorvastatina), a suplementação com pelo menos 200 mg de Q10 ao dia torna-se praticamente obrigatória. As Estatinas bloqueiam a produção de colesterol e roubam cerca de 40% da sua Q10. Muitas dores musculares relatadas pelos idosos são causadas

por remédios que reduzem, eliminam seu estoque de coenzima Q10.
Recomendo fortemente que assista o vídeo completo do DR. Lair Ribeiro.

Dr. Lair Ribeiro

O vídeo começa logo após o anúncio.

⑤ Como tomar e quando sentir o efeito

Em 3 meses de uso constante irá melhorar os estoques e você sentirá o efeito real na energia.

Nota: existe a Ubiquinona e o Ubiquinol.

Ubiquinona — forma oxidada, mais barata e comum de encontrar. Quando você a ingere, o corpo precisa transformá-la dentro do organismo.

Ubiquinol — forma reduzida e ativa — o nutriente prontinho que o corpo usa direto.

O Ubiquinol é o formato que mais rende e entrega resultados rápidos para quem passou dos 30 [6] /40 anos, agindo como a peça perfeita para as células. *Dr. Uronal Zancan*

Nota sobre as doses: as fórmulas do livro são de farmácia de manipulação, com doses baixas (10 a 15 mg), que não precisam de receita. Doses maiores, como as citadas neste guia, dependem de orientação médica.

⑥ Meu depoimento



0:00 / 1:01

Por indicação médica, comecei a tomar sinvastatina, que é um nome para estatina. Tempos depois eu tive um apagão de memória. Não sabia o dia, não sabia fatos recentes. Por meia hora eu não sabia absolutamente nada, mesmo sendo indagado.

Eu sempre pensei que a perda de memória era coisa de pessoa mais idosa, relacionada com Alzheimer, mas felizmente nem sempre é assim. Muitos idosos estão sofrendo perda de memória não por outro motivo senão por uso de estatinas, que diminuem bastante o colesterol que está no cérebro. Então, muito cuidado com esse tipo

de medicamento. Hoje, em 2026, aos 78 anos, tenho memória perfeita e plena lucidez.

— Jorge Dean

LINKS DESTE GUIA

1 Vídeo de abertura — Dra. Samira Posses (inicia após o anúncio)

2 Função principal da Q10 — Dr. Christian Aguiar

3 Órgãos vitais — Tiago Rocha (Palestrante)

4 Dose — Dr. Juliano Teles

5 Estatinas (sinvastatina) — Dr. Lair Ribeiro

6 Passou dos 30/40 anos — Dr. Uronal Zancan

QR Code é para versão impressa.
Link azul é pra tela do celular ou computador.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.
© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice

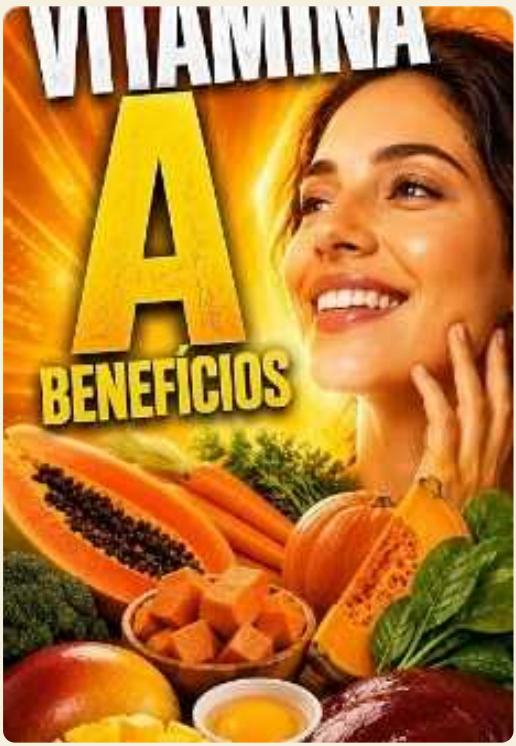


Guia completo

Vitamina A

✦ Retinol e betacaroteno

Retinol e betacaroteno: como agem no corpo, onde encontrar e os cuidados com o excesso.



anti-envelhecimento **(clique no link)**

A vitamina A é lipossolúvel, ou seja, se dissolve em gordura e é melhor absorvida junto com alimentos que contenham óleo (azeite, óleo de coco) ou gordura. Existe em duas formas: retinol (forma pronta, de origem animal) e betacaroteno (forma vegetal, que o corpo converte conforme a necessidade).

① Visão

A vitamina A é essencial para a adaptação dos olhos ao escuro. Sua deficiência é uma das principais causas de cegueira noturna e, em casos graves, de cegueira irreversível.

② Pele e Mucosas [2]

Mantém a renovação das células da pele, dos olhos, dos pulmões e do intestino. Ajuda a preservar a integridade das barreiras naturais do corpo contra infecções.

③ Imunidade

Fortalece a resposta imunológica, ajudando o organismo a se defender de infecções — por isso a deficiência está associada a maior susceptibilidade a doenças, especialmente em crianças.

④ Crescimento e Desenvolvimento

Importante para o desenvolvimento celular, principalmente durante a

gravidez e a infância, quando as células se multiplicam rapidamente.

⑤ Ação Antioxidante

O betacaroteno atua combatendo radicais livres, contribuindo contra o envelhecimento celular.

⑥ Fontes Alimentares (por 100g)

Alimento	Quantidade aproximada
Óleo de fígado de bacalhau	30.000 mcg (fonte mais concentrada)
Fígado de boi	6.000 a 9.000 mcg
Batata-doce	960 a 1.000 mcg

Alimento	Quantidade aproximada
Cenoura	835 mcg
Manteiga	680 mcg
Espinafre cozido	470 mcg
Abóbora	430 mcg
Gema de ovo	140 a 160 mcg
Melão	170 mcg
Manga	54 mcg
Leite integral	28 a 46 mcg

⑦ Dose Diária e Suplementação

Formas da vitamina A:

▼ **Retinol** — vitamina A pronta

De alimentos de origem animal: fígado, ovos, leite.

▼ **Betacaroteno** — vitamina A dos vegetais

De vegetais: cenoura, abóbora e outros. O corpo converte em retinol conforme precisa.

▼ **Ácido retinoico** — forma ativa

Feito pelo corpo a partir do retinol; usado em remédios para a pele.

Quanto tomar:

O corpo precisa de pouco por dia: de 400 a 1.000 microgramas de vitamina A (retinol). Se houver falta, o médico indica mais.

Para crianças pequenas existe a versão em gotinhas (vitamina A com vitamina D): de 1 a 3 gotas ao dia até os 2 anos.

Na pele, em cremes e loções, ajuda a melhorar a acne.

A dose certa é a que o médico ou a farmácia de manipulação indicar para você.

Fonte: Formulário Médico-Farmacêutico, páginas 170, 177 e 178.

⑧ Formas e Unidades

Retinol — Forma ativa e pronta, de origem animal.

Betacaroteno — Forma vegetal, convertida sob demanda pelo corpo.

RAE — Retinol Activity Equivalent — unidade que soma retinol e betacaroteno considerando a diferença de aproveitamento pelo corpo.

UI — Unidade Internacional — medida mais antiga, ainda usada em rótulos.

1 mcg RAE equivale a cerca de 3,33 UI de retinol.

⑨ ⚠️ Cuidados e Riscos

O excesso de vitamina A pode ser prejudicial — especialmente de

retinol. Ultrapassar o limite de 3.000 mcg (10.000 UI)/dia pode causar dor de cabeça, náusea, queda de cabelo e problemas no fígado.

⑩ Grupos de Atenção Especial

Gestantes — Devem evitar excesso de retinol (incluindo grandes quantidades de fígado), pois pode prejudicar o desenvolvimento do bebê. O betacaroteno de vegetais não apresenta esse risco. Dose máxima em suplemento para gestantes: vitamina A 10.000 UI (Formulário Médico-Farmacêutico, página 173, tópico 2).

Excesso de betacaroteno — Não é tóxico, mas pode causar um tom amarelado/alaranjado [3] passageiro na pele.

Regra de Ouro: ao contrário de vitaminas hidrossolúveis como a B12, a vitamina A se acumula no corpo (é lipossolúvel), por isso o excesso — principalmente de retinol via suplementos ou fígado — merece atenção. A fonte vegetal (betacaroteno) é a opção mais segura para quem busca aumentar a ingestão sem risco de toxicidade. A melhor indicação é usar junto [4] com as vitaminas D3 e K2 (ambas descritas neste e-book).

LINKS DESTE GUIA



1 Vídeo de abertura: anti-envelhecimento



2 Mucosas

3 Tom amarelado/alaranjado na pele

4 Usar junto com D3 e K2

QR Code é para versão impressa. Link azul é pra tela do celular ou computador.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.
© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice

Guia completo

Ômega 3

✦ EPA, DHA e ALA

Como essas gorduras essenciais protegem coração e cérebro, e por que o equilíbrio com o Ômega 6 importa tanto.

① O que é?

Ômega 3 [1] é o nome de um grupo de gorduras "boas" (poli-insaturadas) que o corpo não consegue fabricar sozinho. Precisam vir da alimentação ou de suplementos. Existem três formas principais:

Dr. Roque Marcos Savioli

EPA Ácido eicosapentaenoico. Ação anti-inflamatória, encontrado em peixes e frutos do mar.

DHA Ácido docosahexaenoico. Estrutural para cérebro e retina, também de origem marinha.

ALA Ácido alfa-linolênico. De origem vegetal (linhaça, chia); o corpo converte apenas uma pequena parte em EPA/DHA.

② Para que serve

Coração

Ajuda a reduzir triglicerídeos e a manter as artérias flexíveis.

Cérebro

O DHA é um dos principais componentes estruturais dos

neurônios; associado à memória e ao humor.

Inflamação

O EPA participa da produção de substâncias que ajudam a controlar processos inflamatórios no corpo.

Olhos

O DHA é um componente estrutural da retina, importante para a saúde visual.

Articulações

Pode ajudar a reduzir a rigidez e o desconforto articular em quadros inflamatórios.

③ Fontes alimentares

Alimento	Ômega 3 estimado
Salmão	~1,5–2,5 g / 100 g

Alimento	Ômega 3 estimado
Sardinha [2]	~1,5 g / 100 g
Semente de chia	~5 g / 2 colheres de sopa
Linhaça (moída)	~3,5 g / 2 colheres de sopa
Nozes	~2,5 g / punhado (28 g)

Dr. Roque Marcos Savioli

Atenção à conversão: fontes vegetais (chia, linhaça, nozes) fornecem apenas ALA. Fração pequena (estimada entre 5% e 10%) em EPA e DHA. Essa conversão é limitada.

④ Dose diária recomendada

Manutenção da saúde (adultos): 250 a 500 mg de EPA+DHA por dia.

Apoio ao coração ou contra inflamação: 1.000 a 2.000 mg por dia, geralmente indicados por profissionais de saúde.

Uso como suplemento dietético na prevenção de doenças isquêmicas do coração, como aterosclerose e trombose.

Fonte: Formulário Médico Farmacêutico, páginas 187 e 192.

Qualidade do suplemento: prefira cápsulas com selo de pureza e baixo índice de oxidação (TOTOX). Óleo de peixe rançoso perde eficácia e pode causar desconforto digestivo. Se a cápsula [3] tiver cheiro forte de peixe estragado, é sinal de oxidação.

Dr. Lair Ribeiro

⑤ O desequilíbrio Ômega 6 / Ômega 3

O Ômega 6 (presente em óleos vegetais refinados [4], como soja e milho) também é essencial, mas a alimentação moderna costuma ter um excesso enorme dele em relação ao Ômega 3. As proporções podem chegar a 15 por 1 ou 20 por 1 [5], quando o ideal fica entre 4:1 e 1:1. Melhor evitar esse produto industrial (óleos refinados).

Dr. Lair Ribeiro

> ⚠️ **Por que isso importa:** esse desequilíbrio favorece um estado inflamatório de baixo grau no corpo, associado a diversas condições

crônicas. Reduzir ou eliminar óleos vegetais refinados e aumentar o consumo de Ômega 3 é o ideal.

⑥ A história do Ômega 6

Veja a história do Ômega 6 [6] e como ele passou a dominar a alimentação moderna.

(clique no link)

inicia após o anúncio

LINKS DESTE GUIA



1 Ômega 3



2 Sardinha



3 A cápsula (oxidação)



4 Óleos vegetais refinados (início em 0:07)



5 Proporção 20 por 1



6 A história do Ômega 6 (inicia após o anúncio)

QR Code é para versão impressa. Link azul é pra tela do celular ou computador.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.
© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice



Vitamina E

✧ *Alfa Tocoferol*

A vitamina E se dissolve na gordura. Ela ajuda o corpo a se livrar dos radicais livres, que fazem mal às células.

① Quando falta vitamina E

A falta é rara. Pode acontecer:

quando a pessoa come pouco alimento [1] com vitamina E;

▶ Vídeo: Dr. Christian Aguiar

quando o intestino não consegue absorver bem o que a pessoa come;

em crianças que nascem com certas doenças, como a fibrose cística e a atresia biliar;

em bebês prematuros ou que nascem abaixo do peso.

Fonte: livro Formulário Médico-Farmacêutico, capítulo "Metabolismo e Nutrição", página 179.

Indicações: prevenção do parto prematuro, do aborto habitual (abortos que se repetem) e para combater os radicais livres.

Cápsula com **250 mg**: **1 a 2 cápsulas por dia**.

Fonte: livro Formulário Médico-Farmacêutico, página 336.

② Quanto por dia

No dia a dia, o corpo precisa de **3 a 20 mg por dia**.

Para tratar ou evitar a falta dela, e para combater os radicais livres quando eles estão em excesso, usa-se de **100 a 800 mg por dia**.

Fonte: livro Formulário Médico-Farmacêutico, capítulo "Metabolismo e Nutrição", página 179.

③ Na pele

A pele absorve bem a vitamina E, assim como as vitaminas A e D.

Ela protege a pele do desgaste e ajuda a atrasar o envelhecimento.

Também ajuda a manter a pele hidratada. Por isso aparece em cremes, quase sempre junto com as

vitaminas A e D, em pequena quantidade (0,1 a 0,5%).

Fonte: livro, capítulo "Informações Sobre Princípios Ativos", página 741.

Antioxidante [2] natural.

▶ Vídeo: Dr. Adriano Leonardi

LINKS DESTE GUIA



[1] Alimento com vitamina E — Dr. Christian Aguiar



[2] Antioxidante natural — Dr. Adriano Leonardi

QR Code é para versão impressa. Link azul é pra tela do celular ou computador.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.

© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice



Como o corpo funciona

✦ *e por que os suplementos importam*

O que a ciência diz sobre o sol e a saúde.

① O sol é um suplemento

O Dr. Roger Seheult, médico especialista e cofundador do MedCram, compartilha uma visão que vai além dos consultórios: o sol é um suplemento.

☀️ Luz solar e bem-estar

Apenas 2 minutos de sol pela

manhã já são capazes de aumentar a dopamina em até 250% — o hormônio do prazer e da motivação. Simples assim.

Energia nas células

A luz vermelha e infravermelha do sol estimula as mitocôndrias*, as pequenas usinas de energia dentro das nossas células. Mais energia celular significa mais saúde, mais disposição e mais longevidade.

② Órgãos, remédio e suplementos

Os 8 principais órgãos do nosso corpo, dentre outros, estão interligados como elos de uma corrente. Quando adoecemos, é possível que um desses elos esteja

mais fragilizado — e o organismo se mobiliza em sua defesa. O médico habilidoso identifica esse órgão prioritário e concentra o tratamento nele.

Sabe-se que todo medicamento pode ter efeitos colaterais e, eventualmente, impactar outros órgãos. Ainda assim, em situações de urgência, o foco é tratar o órgão mais afetado. Essa é, essencialmente, a função do remédio.

Os suplementos, em geral, atuam de forma diferente. Seu papel principal é a prevenção e o apoio ao eventual tratamento: eles buscam dar suporte ao órgão com

dificuldade, fornecendo as substâncias essenciais para o restabelecimento ou a manutenção da saúde.

"Conhecimento salva"

Dr. Lair Ribeiro

③ *Mitocôndrias: o banho de luz da manhã

Imagina que o seu cérebro e seu corpo precisam tomar um "banho de luz" de manhã para despertar e carregar a bateria:

A recomendação de 5 a 15 minutos na claridade do quintal de manhã funciona como uma "dose terapêutica" para os seus olhos e seu cérebro.

Ela não foi tirada do nada: é o tempo exato que o seu corpo precisa para captar fótons suficientes sem que você perca muito tempo da sua rotina.

④ Por que esse tempo específico (5 a 15 min)?

O seu sistema visual e o seu relógio biológico trabalham com um conceito chamado acúmulo de dose de fótons.

Abaixo de 5 minutos: A quantidade de luz azul/verde e infravermelha que entra nos seus olhos e atinge a retina é pequena demais para "destravar" a química do cérebro. É como apertar o botão de ligar o

celular e soltar rápido demais: o sistema não inicializa.

De 5 a 15 minutos: É a janela ideal. É o tempo necessário para que a melanopsina (o pigmento das células dos olhos) atinja a saturação ideal e envie o sinal contínuo até o cérebro dizendo: "O dia começou!".

Acima de 20 a 30 minutos: Para os benefícios circadianos da manhã, o ganho passa a ser marginal (há um teto de saturação). *Ou seja, 15 minutos já entregam quase 100% dos benefícios que você precisa para a sua mente e metabolismo.*

⑤ O que acontece minuto a minuto nos

seus olhos e cérebro?

Quando você sai para a claridade (sombra) do seu quintal entre as 6h e às 8h30, essa é a reação em cadeia no seu organismo:

1 a 3 min Entrada do Infravermelho: Fótons de luz vermelha profunda e infravermelha próxima penetram a córnea e atingem o fundo do olho. Recarga Mitocondrial: As mitocôndrias da sua retina absorvem esses fótons longos, liberam o **óxido nítrico** e começam a turbinar a produção de ATP (energia). É a "ativação" dos seus fotorreceptores.

3 a 8 min Detecção de Luz Azul/Verde: Cerca de 10.000 a 15.000 lux de claridade indireta atingem a sua retina. Desligamento do Sono: O sinal elétrico chega ao núcleo supraquiasmático no cérebro. A

glândula pineal interrompe a produção de melatonina que ainda estava circulando, acabando com a sensação de "preguiça" e moleza matinal.

8 a 15 min Pico de Cortisol e Dopamina: O cérebro libera um pulso saudável de cortisol (o hormônio da disposição e atenção) e dopamina (motivação). Calibragem do Temporizador Noturno: O seu "relógio central" marca exatamente a hora atual. Ele agenda para dali a 14 ou 16 horas o momento exato em que vai soltar uma grande onda de melatonina para te fazer dormir profundamente à noite.

⑥ O que é Lux? O exemplo do chuveiro

O **Lux** nada mais é do que a **medida da quantidade de luz que cai sobre uma superfície** (como os seus olhos ou a sua pele) em um determinado espaço.

Pense no Lux como a **força e a quantidade da água** que sai do chuveiro para molhar você:

Lâmpada de Casa (cerca de 300 a 500 Lux): É como um chuveiro com a torneira quase fechada, saindo só um "fiozinho" de água. Por mais tempo que você fique debaixo dele, demora muito para te molhar de verdade. É por isso que o seu cérebro nem percebe que o dia começou se você fica só dentro de casa.

Claridade no Quintal / Sombra (cerca de 10.000 Lux): É o chuveiro

na vazão perfeita, com um jato forte e gostoso. Em apenas 10 a 15 minutos, cai tanta "água de luz" sobre você que o banho fica completo: seu cérebro acorda totalmente e zera o sono.

Sol Direto (cerca de 50.000 a 100.000 Lux): É uma mangueira de bombeiro com pressão total! A quantidade de luz caindo por segundo é gigantesca, enchendo as baterias das suas células (mitocôndrias) em pouquíssimos minutos.

Em uma frase: O Lux mede a intensidade do "banho de luz" que você está tomando — quanto maior o Lux, mais rápido e eficiente é o recado que o seu corpo recebe!

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.

© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.

↑ Voltar ao índice



Dicas práticas

✦ *Bônus*

Aterramento: o que é, pra que serve



Dra. Elizete Kaffer

▶ Toque na foto para assistir ao vídeo

Filme: Rede Hartmann - Dual Rod

Este filme demonstra como antigamente se procurava veios de água com o Dual Rod.



Dual Rod (duas varetas)

▶ Toque na foto para assistir ao vídeo



Dr. José de Felippe Jr.

Dual Rod: zona geopatogênica (7:40)

Glicose e açúcar



Dr. David Unwin [4]

▶ Toque na foto para assistir ao vídeo

Quanto açúcar tem no seu prato?

Quanto cada alimento eleva a glicose no sangue, comparado com colheres de açúcar.

Alimento	Porção	Índice glicê-mico	Colheres de açúcar
Arroz, batatas e massas			

Arroz Branco Cozido 	150g (1 xícara pequena)	—	**9,6**
Batata Inglesa Assada / Cozida 	1 batata média (150g)	96	**9,1**
Arroz Integral Cozido 	150g	—	**7,3**
Batata-Doce Cozida 	150g	—	**7,2**
Espaguete / Macarrão Branco 	180g (cozido)	39	**6,6**
Macarrão Integral 	150g (cozido)	—	**6,2**

Milho Verde	1 porção (80g)	60	4,0

Pães e cereais matinais

Cereal Matinal Doce / Crocante	1 tigela (30g)	—	5,0
Mingau de Aveia (sem açúcar)	150 ml (pronto)	63	2,2
Flocos de Milho (Corn Flakes)	1 tigela (30g)	93	8,4
Pão Ázimo / Wrap / Pita	1 unidade (40g)	—	3,5
Pão Branco	1 fatia (30g)	71	3,7

Pão Integral / Multigrãos 	1 fatia (30g)	74	3,0
Frutas			
Banana 	1 unidade média (120g)	62	5,7
Uvas Pretas 	1 porção (120g)	59	4,0
Maçã 	1 unidade média (120g)	39	2,3
Laranja 	1 unidade média (120g)	—	2,2
Mirtilos / Amoras 	1 porção (120g)	—	1,5
Morangos 	1 porção (120g)	—	1,3

Vegetais e folhas			
Brócolis / Couve-Flor	1 porção (80g)	15	0,2
Espinafre / Folhas Verdes	1 porção (80g)	—	0,1

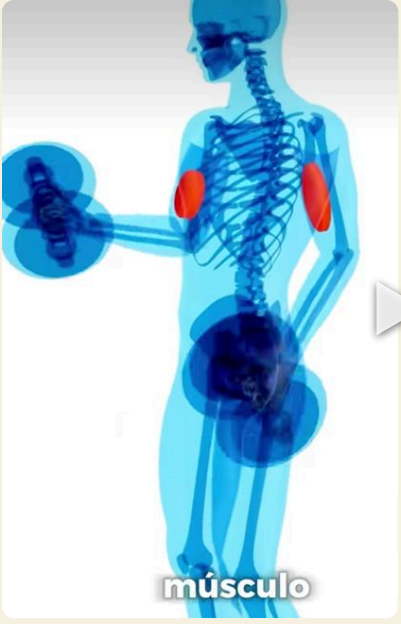
Índice glicêmico: folhas do Dr. David Unwin / PHC (phcuk.org/sugar). "—" = sem valor confirmado na fonte.

Fonte: Public Health Collaboration UK (phcuk.org/sugar).

Traduzido e formatado para consulta rápida.

Exercícios: um milagre

▶ Toque na foto para assistir ao vídeo





Miocina [5]

Dr. Uronal Zancan

Física quântica

▶ Toque na foto para assistir ao vídeo

.



Dr. Joe Dispenza

Física quântica [6]

▶ *Vídeo: Dr. Joe Dispenza*

▶ Toque na foto para assistir ao vídeo

.



Treinando na mente.

Jorge Martín, campeão mundial em 2024, MotoGP [7]



A volta imaginada	A volta real
Parado, faz os movimentos com as mãos.	Na pista, ele realiza as voltas.

Saúde vinda da forma de pensar [8]

REFERÊNCIAS DESTA PÁGINA

QR

1 VÍDEO
Aterramento: o que é, pra que serve — Dra. Elizete Kaffer

QR

2 VÍDEO
Filme: como antigamente se procurava veios de água com o Dual Rod

QR

3 VÍDEO
Dual Rod: zona geopatogênica (7:40) — Dr. José de Felippe Jr.

QR

4 VÍDEO
Glicose/açúcar — Dr. David Unwin

QR

5 VÍDEO
Miocina — Dr. Uronal Zancan

QR

6 VÍDEO
Física quântica — Dr. Joe Dispenza

QR

7

VÍDEO

Jorge Martín, MotoGP

QR

8

VÍDEO

Saúde vinda da forma de pensar

QR Code é para versão impressa. Link azul é pra tela do celular ou computador.

Conteúdo informativo, não substitui orientação médica.

© 2026 Jorge de Andrade Marques (Jorge Dean). Proibida a reprodução.