

# casadeapostas com como funciona - jandlglass.org

**Autor: jandlglass.org** Palavras-chave: casadeapostas com como funciona

---

Telefone: 0086-10-8805 0795

E-mail: portuguesxinhuanet.com

*Se você estiver tomando medicação ou tiver sido diagnosticado com uma condição de saúde; grávida ou amamentando, verifique com o seu médico antes de tomar quaisquer novos suplementos*

## Vitamina D para um impulso

O sol transforma a colesterol sob nossa pele em vitamina D, mas o clima do Reino Unido significa que não sempre obtemos o suficiente. "Eu saio ao ar livre com as minhas pernas e braços expostos no verão, o que, encontrei, me dá vitamina D o bastante para durar até dezembro (ela é solúvel em gordura, portanto, pode ser armazenada)", diz a Dra. Jenny Goodman, médica e membro da British Society of Ecological Medicine. Ela toma 2.000 unidades internacionais (IU, equivalente a 50 microgramas) todas as noites entre outubro e abril para força óssea, bem como "saúde cerebral, reduzindo o risco de demência [como mostrado por um estudo da Universidade de Exeter] e apoio ao sistema imunológico".

O governo recomenda que todos devem tomar um suplemento diário contendo 400 unidades internacionais (equivalente a 10mcg) por dia de vitamina D durante o outono e inverno, mas alguns precisam de mais, como a Dra. Amina Hersi, uma GP que suplementa com 1.000 IU diariamente no inverno. "Assim como 85% das pessoas com síndrome dos ovários policísticos (PCOS), eu sou deficiente em vitamina D", ela diz. "Eu também tenho pele mais escura, portanto, preciso de mais porque a melanina bloqueia os raios UV do sol."

O Dra. Lavan Baskaran, um GP especializado em cuidados com ADHD, pensa que todos devem seguir o exemplo a partir dos oito anos de idade. "A menos que esteja de férias de verão, eu tomo 1.000 IU diariamente. Se eu esquecer, sentirei baixa, ansioso e cansado com articulações doloridas."

## Omega 3 para prevenir inflamação

Uma dieta saudável é o melhor caminho para ajudar o seu corpo a funcionar de forma ideal. No entanto, diz Hersi: "Alguns de nós não obtemos o suficiente de ômega 3 a partir do óleo de peixe salmão, arenque ou outros peixes oleosos, que ajudam a prevenir a inflamação e a regular os ciclos menstruais ao apoiar a produção hormonal." Ela ficou frustrada com a falta de suplementos especializados para PCOS, por isso fundou a sua própria marca, PolyBiotics. Ela diz: "Eu também suplemento com ômega 3 e como sementes de linhaça moída (alta fibra e ômega 3) para equilibrar isso e combater os olhos secos, um efeito colateral do PCOS."

Para Baskaran, o objetivo deve ser alcançar a concentração correta de ômega 3, 6 (bom para a saúde cerebral e da pele) e 9 (conhecido por abaixar o colesterol LDL). "Demasiado ômega 6 pode encorajar a inflamação, portanto, verifique os produtos para ter um nível mais alto de ômega 3", ele diz.

Goodman adiciona: "O ômega 6 tem má reputação porque das versões refinadas óleos vegetais supermercadas, mas os naturais como *óleo de onagra* são muito bons para o cérebro e a pele."

## Magnésio para ótim

---

**Informações do documento:**

Autor: jandlglass.org

Assunto: casadeapostas com como funciona

Palavras-chave: **casadeapostas com como funciona - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-01