

PHARMACIA
BEM VIVER

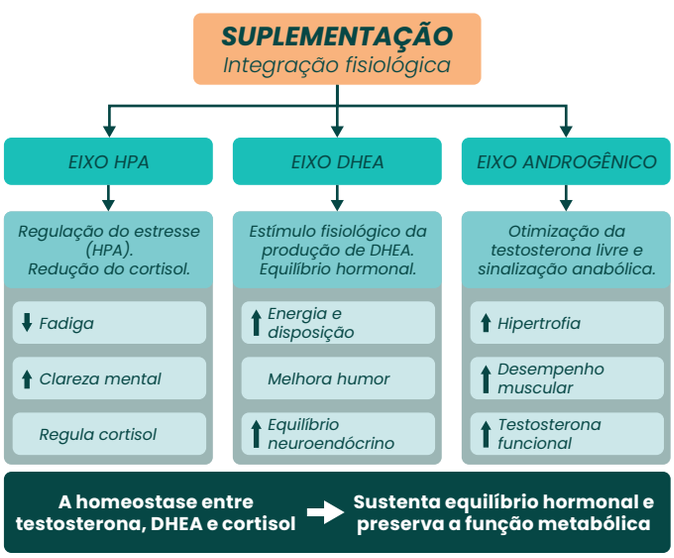
SUPLEMENTAÇÃO NA ARQUITETURA HORMONAL

De acordo com Patani e colaboradores (2023), a queda de DHEA, a redução da testosterona livre e a instabilidade do eixo adrenal comprometem energia, disposição, libido, humor, capacidade de adaptação ao estresse e a eficiência da recuperação muscular. A modulação fisiológica surge como uma estratégia capaz de restabelecer esse equilíbrio, utilizando ativos que favorecem a síntese hormonal endógena, reduzem o impacto do estresse crônico e promovem sinalizações metabólicas essenciais para vitalidade e manutenção da hipertrofia.

Nutracêuticos e fitoterápicos como *Panax ginseng* e yam mexicano apoiam a resposta adrenal e a produção fisiológica de DHEA, enquanto Ashwagandha, Rhodiola e Robuvit® estabilizam o eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal), ampliando foco, clareza mental e regulação de cortisol. No eixo androgênico, Testofen®, Eurycoma, Tribulus e turkesterone otimizam testosterona livre, desempenho físico e anabolismo. A ação integrada desses mecanismos favorece equilíbrio hormonal, melhora qualidade de vida, reduz fadiga e potencializa a capacidade funcional e metabólica do organismo, oferecendo uma abordagem segura.

Raghdaa *et al.*, 2022

Figura 1.
Vantagens da suplementação na regulação dos eixos androgênicos, DHEA e HPA



Como nutracêuticos de alta relevância clínica modulam os eixos DHEA, androgênico e adrenal, restaurando equilíbrio fisiológico e metabólico, favorecendo composição corporal e ampliando a capacidade adaptativa do organismo.

Eixo androgênico

Testosterona total/livre, SHBG, disposição, libido e suporte anabólico fisiológico

A combinação de ativos que elevam testosterona total e livre, reduzem SHBG e fortalecem vias anabólicas, permite recuperar energia, e otimizar o desempenho muscular. Torna-se uma alternativa natural, segura e eficaz para restaurar vitalidade, potência muscular e composição corporal.

Raghdaa *et al.*, 2022

USO IN

01 Manutenção dos níveis de andrógenos

Testofen®	300 mg
Tribulus terretris	300 mg
Eurycoma longifolia (Long jack)	200 mg
Boro quelato	3 mg
Zinco bisglicinato	20 mg
Magnésio bisglicinato	50 mg
Excipiente qsp	1 dose

Posologia: 1 dose pela manhã, diariamente, ou conforme orientação profissional.

Objetivo terapêutico: Ajudar no equilíbrio dos níveis de testosterona total/livre, regular SHBG e reduzir cortisol, apoiando o desempenho anabólico.

Eixo adrenal (HPA)

Redução de cortisol, maiores níveis energéticos, foco e recuperação muscular

O equilíbrio do eixo adrenal minimiza o impacto do estresse crônico, reduz o cortisol e restabelece foco, energia e recuperação muscular. Agentes adaptógenos ajustam o organismo a condições de estresse, favorece metabolismo anabólico e sustenta a capacidade funcional, sem comprometer níveis de energia.

Srivatsav *et al.*, 2021

USO IN

02 Facilita regulação do cortisol

Robuvit®	120 mg
Rhodiola rosea	150 mg
Maca peruana	300 mg
Teacrina	75 mg
KSM-66 (Ashwagandha)	300 mg
Excipiente qsp	1 dose

Posologia: 1 dose ao dia, preferencialmente à tarde ou início da noite, ou conforme orientação profissional.

Objetivo terapêutico: Equilibrar o eixo HPA, reduzir cortisol crônico e melhorar foco, energia e recuperação muscular.

Substâncias utilizadas nas fórmulas

Boro quelato
2 – 6 mg
Reduz SHBG e melhora testosterona livre, reforçando modulação androgênica fisiológica.
Pizzorno, 2015

Long Jack
Eurycoma longifolia
100 – 400 mg
Aumenta testosterona total e livre, sustentando energia e libido no eixo androgênico.
Leisegang *et al.*, 2022; Raghdaa *et al.*, 2022

KSM-66
Ashwagandha
200 – 600 mg
Reduz cortisol, melhora testosterona livre, força e vitalidade.
Raghdaa *et al.*, 2022

Magnésio
150 – 400 mg
Modula o eixo adrenal, reduz tensão e favorece energia e estabilidade neuroendócrina.

Maca peruana
100 – 2.000 mg
Modula energia, humor e libido, reforçando adaptação ao estresse no eixo HPA.
Srivatsav *et al.*, 2021

Panax ginseng
100 – 900 mg
Adaptógeno que ajuda no equilibrio e regulação adrenal e favorecendo síntese de DHEA.
Raghdaa *et al.*, 2022

Rhodiola rosea
100 – 300 mg
Reduz fadiga e otimiza resistência ao estresse, estabilizando o eixo HPA.
Panossian *et al.*, 2010

Robuvit®
100 – 300 mg
Melhora vitalidade e eficiência mitocondrial, reduzindo fadiga e sustentando HPA.
Belcaro *et al.*, 2018

Teacrina
50 – 200 mg
Atua como psicoestimulante, favorecendo desempenho, foco e disposição.
Taylor *et al.*, 2016

Testofen®
Feno Grego
300 – 600 mg
Eleva testosterona livre e força, estimulando sinalização androgênica, otimizando a hipertrofia muscular.
Srivatsav *et al.*, 2021

Tribulus terrestris
250 – 1000 mg
Potencializa estímulo leve ao eixo gonadal, favorecendo síntese de andrógenos.
Raghdaa *et al.*, 2022

Turkesterone
250 – 1000 mg
Estimula desempenho muscular e energia, induzindo equilíbrio via eixo anabólico e adrenal.
Harris *et al.*, 2024

UbiQsome®
CoQ10
60 – 300 mg
Otimiza síntese bioenergética e suporte adrenal, amplificando vitalidade e função bioenergética.
Banihani, 2018

Yam mexicano
100 – 400 mg
Precursor vegetal de esteroides, apoiando regulação fisiológica de DHEA no eixo adrenal.
Lok *et al.*, 2015

Zinco bisglicinato
10 – 30 mg
Cofator essencial da esteroidogênese, a síntese de andrógenos.
Srivatsav *et al.*, 2021

Suporte ao DHEA

Eixo adrenal, Suporte ao DHEA, maior energia, libido e resistência ao estresse

O estímulo fisiológico ao DHEA promove vitalidade, disposição, libido e capacidade adaptativa, fortalecendo a conexão entre eixo adrenal e androgênico, oferecendo suporte natural para recuperar equilíbrio hormonal e melhorar o bem-estar global.

Harris *et al.*, 2024

USO IN

03 Coadjuvante na recuperação do equilíbrio hormonal

Panax ginseng.....150 mg
UbiQsome (CoQ10).....100 mg
Magnésio quelato.....150 mg
Turkesterone.....300 mg
Yam mexicano.....200 mg
Boro quelato.....3 mg
Excipiente qsp.....1 dose

Posologia: 1 dose pela manhã, diariamente, ou conforme orientação profissional.

Objetivo terapêutico: Estimular função adrenal e favorecer produção fisiológica de DHEA para melhorar disposição, humor e homeostase hormonal.

Referências

1. Banihani SA. Effect of Coenzyme Q10 Supplementation on Testosterone. Biomolecules. 2018 Dec 13;8(4):172. doi: 10.3390/biom8040172.
2. Belcaro G, Hosoi M, Feragalli B, Luzzi R, Dugall M. Supplementation with Robuvit® in subjects with burnout associated to high oxidative stress. Minerva Med. 2018 Jun;109(3):211-217. doi: 10.23736/S0026-4806.17.05473-8.
3. Harris DR, Chapman-Lopez T, Machek SB, Forsse JS, Sulak T, Funderburk LK. The Effects of Multiple Acute Turkesterone Doses on Indirect Measures of Hypertrophy and Metabolic Measures: A Preliminary Investigation. Muscles. 2024 Oct 23;3(4):364-375. doi: 10.3390/muscles3040031.
4. Keller JL, Housh TJ, Hill EC, Smith CM, Schmidt RJ, Johnson GO. The effects of Shilajit supplementation on fatigue-induced decreases in muscular strength and serum hydroxyproline levels. J Int Soc Sports Nutr. 2019 Feb 6;16(1):3. doi: 10.1186/s12970-019-0270-2.
5. Leisegang K, Finelli R, Sikka SC, Panner Selvam MK. Eurycoma longifolia (Jack) Improves Serum Total Testosterone in Men: A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials. Medicina (Kaunas). 2022 Aug 4;58(8):1047. doi: 10.3390/medicina58081047.
6. Lok Wong, K., Ming Lai, Y., Li, K. et al. A Novel, Stable, Estradiol-Stimulating, Osteogenic Yam Protein with Potential for the Treatment of Menopausal Syndrome. Sci Rep 5, 10179 (2015). https://doi.org/10.1038/srep10179.
7. Panossian A, Wikman G. Effects of Adaptogens on the Central Nervous System and the Molecular Mechanisms Associated with Their Stress-Protective Activity. Pharmaceuticals (Basel). 2010 Jan 19;3(1):188-224. doi: 10.3390/ph3010188.
8. Patani A, Balram D, Yadav VK, Lian KY, Patel A e Sahoo DK (2023) Aproveitando o poder dos antioxidantes nutricionais contra o estresse oxidativo associado ao desequilíbrio hormonal adrenal. Front. Endocrinol. 14:1271521. doi: 10.3389/fendo.2023.1271521.
9. Pizzorno L. Nothing Boring About Boron. Integr Med (Encinitas). 2015 Aug;14(4):35-48. PMID: 26770156; PMCID: PMC4712861.
10. Raghdaa H Al Z, Ezatul E K, Fadi G. S, Fauziahanim Z, Muhammad A, Khairul N, Abdul R. Medicinal plants' proposed nanocomposites for the management of endocrine disorders, Heliyon, 8, 9, 2022, e10665.doi.org /10.1016/j.heliyon.2022.e10665.
11. Srivatsav A, Balasubramanian A, Pathak UI, Rivera-Mirabal J, Thirumavalavan N, Hotaling JM, Lipshultz LI, Pastuszak AW. Efficacy and Safety of Common Ingredients in Aphrodisiacs Used for Erectile Dysfunction: A Review. Sex Med Rev. 2020 Jul;8(3):431-442. doi: 10.1016/j.sxmr.2020.01.001.
12. Taylor L, Mumford P, Roberts M, Hayward S, Mullins J, Urbina S, Wilborn C. Safety of TeaCrine®, a non-habituating, naturally-occurring purine alkaloid over eight weeks of continuous use. J Int Soc Sports Nutr. 2016 Jan 13;13:2. doi: 10.1186/s12970-016-0113-3.

Bairro de Lourdes
Rua Santa Catarina, 1354
Bairro de Lourdes, Belo Horizonte - MG

Contatos
www.pharmaciabemviver.com.br
(031) 3582-8751
(031) 9 9905-6121

pharmaciabemviver

PHARMACIA BEM VIVER

Material desenvolvido com a colaboração da Collabe