SAÚDE DA MULHER



Abordagem suplementar na melhora de sintomas e da qualidade de vida do público feminino em diferentes fases da vida.

fórmula&cia
FARMÁCIA COM MANIPULAÇÃO

Visão Geral

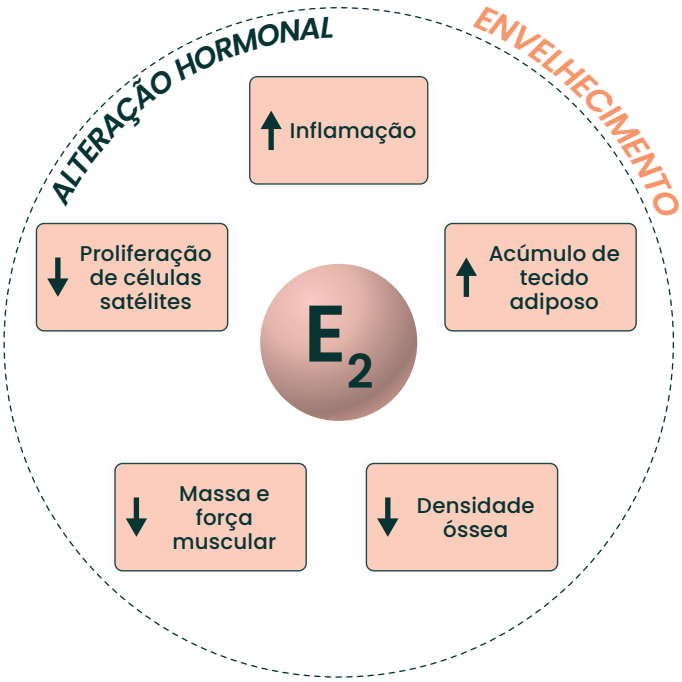
O organismo feminino é marcado por diferentes fases ao longo da vida, especialmente a redução dos níveis de estrogênio, tem impacto significativo na qualidade de vida das mulheres.

Na síndrome pré-menstrual, há alterações hormonais que levam a sintomas incômodos, como alterações de humor, irritabilidade, grandemente marcado por dismenorreia, e algumas substâncias como ***Vitex agnus-castus***, **vitamina D** e **cálcio**, ajudam no alívio da dismenorreia.

Smith-Ryan, Cabre & Moore, 2022

Já no climatério há redução de concentrações de estrogênio, o que leva a sintomas como fogachos, sudorese noturna, aumento de inflamação, e acúmulo de tecido adiposo. De acordo com Bień e colaboradores (2024), o uso de nutracêuticos e fitoterápicos pode auxiliar na modulação de mecanismos fisiológicos específicos, oferecendo uma abordagem eficaz para o alívio de sintomas, melhorando a qualidade de vida do público feminino nessa fase.

Figura 1.
Envelhecimento e mudanças metabólicas



A diminuição do estrogênio interfere no centro termorregulador do hipotálamo, provocando aumento de temperatura, assim como sudorese intensa. Fitoterápicos como ***Trifolium pratense***, **amora** e ***Cimicifuga racemosa***, com propriedade fitoestrogênica, ajudam a reduzir os fogachos, além de favorecer condições para a saúde de modo geral.

Além disso, a desregulação do ciclo circadiano somando a esses sintomas afetam a qualidade do sono. A suplementação com **melatonina**, ***Passiflora incarnata*** e ***Valeriana officinalis*** pode auxiliar no equilíbrio do ciclo sono-vigília e de neurotransmissores, propiciando maior qualidade do sono.

Rattanatantikul *et al.*, 2022; Sarmento *et al.*, 2021

A queda nos níveis de estrogênio interfere e prejudica a síntese de neurotransmissores (serotonina e dopamina), alterando o funcionamento e resultando em sintomas como ansiedade, depressão e irritabilidade. Suplementos como **vitamina B6**, ***Crocus sativus***, ***Rhodiola rosea*** e **magnésio** contribuem para a regulação do humor, promovendo relaxamento e bem-estar.

Polasek *et al.*, 2024

Já na fase pós menopausa, a perda de massa óssea é outra consequência negativa, que afeta o público feminino e está associada ao aumento da atividade osteoclástica.

Suplementação com **cálcio**, **vitamina D3** e **vitamina K2** são fundamentais para a manutenção da densidade mineral óssea, bem como no metabolismo ósseo, ajudando a prevenir a osteoporose. O magnésio consegue estimular a formação óssea.

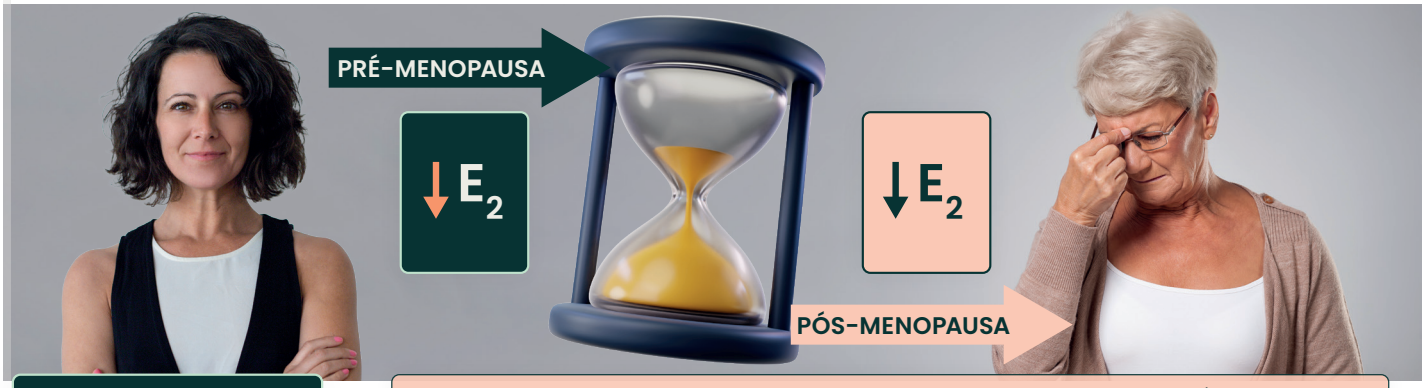
Cauley, 2015

Além disso, o declínio hormonal prejudica o metabolismo, favorecendo o acúmulo de gordura. A suplementação com substâncias com potencial de induzir lipólise, como **capsaicina**, ***Coleus forskohlii***, ***Citrus sinensis*** e ***Citrus aurantium*** estimulam a oxidação de ácidos graxos e o metabolismo energético, ajudando no controle de peso.

Tendo em vista, os benefícios que alternativas suplementares podem trazer no alívio de sintomas relacionado a acentuada alteração hormonal, apresentaremos neste material sugestões de fórmulas com foco em desordens que afetam as mulheres em diferentes fases da vida.

Palacios *et al.*, 2024

Figura 2.
Principais desordens que ocorrem no organismo da mulher ao longo das fases pré-menopausa, climatério e pós menopausa



Alterações nas concentrações hormonais provocam mudanças na composição corporal, aumentando o risco cardiometabólico no organismo feminino.

ALTERAÇÕES HORMONAIS QUE AUMENTAM O RISCO CARDIOMETABÓLICO

AUMENTAM

- Peso
- Dislipidemia
- Pressão arterial
- Sintomas vasomotores
- Resistência à insulina
- Acúmulo de tecido adiposo (gordura abdominal)

DIMINUEM

- Massa magra
- Saúde cardiovascular
- Sono
- Secreção de insulina
- Densidade óssea
- Gasto energético e oxidação de ácidos graxos

Adaptado de: Marlatt *et al.*, 2021

Redução de estrogênio e seu impacto na saúde

A diminuição das concentrações de estrogênio em mulheres na menopausa está associada a depressão, sintomas vasomotores e obesidade.

O estrogênio regula o metabolismo de neurotransmissores como norepinefrina, serotonina e acetilcolina, influenciando diretamente o humor e a qualidade do sono. Sua deficiência é um fator determinante no desenvolvimento de transtornos depressivos nessa fase.

Esse desequilíbrio hormonal também altera a distribuição de gordura corporal, favorecendo o acúmulo na região abdominal. O tecido adiposo visceral torna-se uma fonte significativa de adipocinas pró-inflamatórias, contribuindo para a inflamação crônica subclínica.

Os sintomas mais comuns relacionados à deficiência de estrogênio incluem, alterações no humor, distúrbios do sono, fogachos, elevada sudorese e obesidade.

Laudisio *et al.*, 2020

Principais benefícios da suplementação na menopausa

1. Redução de fogachos e sudorese noturna.
2. Melhora da elasticidade e hidratação cutânea.
3. Auxiliar sobre desordens de humor e ansiedade.
4. Regulação do ciclo sono-vigília e qualidade do sono.
5. Manutenção da densidade óssea e saúde metabólica.

Polasek *et al.*, 2024; Palacios *et al.*, 2024; Rattanatantikul *et al.*, 2022; Laudisio *et al.*, 2021; Sarmento *et al.*, 2021; Geraci *et al.*, 2021

Estudo

Suplementação com *Humulus lupulus L.* beneficia na redução de sintomas da menopausa e fogachos

Um ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo, desenvolvido por Aghamiri e colaboradores (2016), envolvendo 120 mulheres, na idade de 40 a 50 anos, com sintomas precoces, incluindo fogachos. As participantes foram divididas em dois grupos: 60 receberam a suplementação de lúpulo (*Humulus lupulus L.*) 500 mg e outras 60 utilizaram placebo, durante 12 semanas.

Os sintomas foram avaliados quanto à gravidade, utilizando a escala de *Greene*, e os fogachos e sua frequência foram registrados em diários antes da intervenção (0) e nas semanas 4, 8 e 12. O objetivo foi avaliar a eficácia do lúpulo na redução dos sintomas do climatério e de fogachos nas pacientes.

Resultados

1. No grupo em uso de lúpulo, houve uma redução significativa na pontuação média da escala de Greene nas semanas 4 (-10,0), 8 (-18,6) e 12 (-23,4) em comparação ao grupo placebo sobre os sintomas.
2. O número de episódios de fogachos diminuiu significativamente no grupo em utilização do lúpulo nas semanas 4 (-8,4), 8 (-17,1) e 12 (-23,8) quando comparado ao grupo placebo.
3. Não houve relato de eventos adversos significativos, indicando que o lúpulo foi bem tolerado pelas participantes.

Conclusão

Dessa forma, é possível perceber que a utilização de *Humulus lupulus L.* demonstrou eficácia na redução dos sintomas precoces do climatério e na frequência de fogachos, mostrando-se uma opção segura e bem tolerada para mulheres que se encontram com essa queixa nessa fase da vida.

Sugestões de fórmulas

USO OUT

01 Auxiliar na terapêutica da acne

Niacinamida.....4 %
Azeloglicina.....5 %
Gel creme qsp.....50 g

Posologia: Aplicar sobre a pele diariamente à noite, após limpeza da pele, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $



Mulher adulta



USO IN

02 Alívio de sintomas da TPM

Vitex agnus-castus.....200 mg
Magnésio quelato.....250 mg
Vitamina B6 (Piridoxina).....25 mg
Cálcio quelato.....600 mg
GABA.....250 mg
Vitamina D.....800 UI

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$$

USO OUT

03 Pele equilibrada
Controle da oleosidade e acne

Ácido glicólico.....3 %
Ácido salicílico.....1 %
Bakuchiol.....1 %
Extrato Chá verde.....3 %
Gel creme qsp.....50 g

Posologia: Aplicar sobre a pele diariamente à noite, após limpeza da pele, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$

USO OUT

04 Clareamento de manchas na pele

Ácido tranexâmico.....5 %
Ácido glicólico.....5 %
Ácido Kójico dipalmitato.....2 %
Extrato Hamamelis.....4 %
Alfa arbutin.....2 %
Gel creme qsp.....50 g

Posologia: Aplicar sobre a pele diariamente à noite, após limpeza da pele, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $

USO IN

05 Coadjuvante no tratamento da endometriose
Anti-inflamatório e antioxidante

Cureit®.....25 mg
Hidroxitirosol.....30 mg
Quercetina.....300 mg
EGCG.....50 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$

USO IN

06 Regulação hormonal e controle da resistência insulínica

D-chiro inositol.....600 mg
Bioberon.....160 mg
Ácido alfa lipoico.....200 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$$$

Climatério



USO IN

07 Equilíbrio hormonal e alívio dos fogachos

Cimicifuga racemosa.....50 mg
Amora.....400 mg
Lúpulo (Humulus lupulus).....100 mg
Trevo vermelho.....50 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $

USO IN

08 Regulação do sono e relaxamento

Valeriana officinalis.....300 mg
Passiflora incarnata.....200 mg
Magnésio bisglicinato.....200 mg
Melatonina.....2 mg

Posologia: Ingerir 1 dose à noite ao se preparar para deitar, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$$

USO IN

09 Equilíbrio emocional e redução do estresse

Rhodiola rosea.....200 mg
Humulus lupulus.....200 mg
Crocus sativus.....30 mg
Magnésio quelato.....200 mg

Posologia: Ingerir 1 a 2 doses ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$

USO IN

10 Metabolismo ativo e controle do peso

Coleus forskohlii.....100 mg
Capsaicina.....3 mg
Citrus sinensis (chá verde).....200 mg
Citrus aurantium.....200 mg

Posologia: Ingerir 1 diariamente, 30 minutos antes das principais refeições, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$

USO IN

11 Reduzir risco cardiovascular

Astaxantina.....4 mg
Vitamina E.....80 mg
EGCG.....50 mg
Citrus aurantium.....250 mg

Posologia: Ingerir 1 diariamente, 30 minutos antes das principais refeições, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$

USO IN

12 Sensibilidade à insulina e controle glicêmico

Berberina.....300 mg
Quercetina.....250 mg
Resveratrol.....50 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$$

Pós menopausa

USO IN

13 Suporte na função cognitiva

Bacopa monnieri.....300 mg
Fosfatidilserina.....200 mg
Ácido alfa-lipóico.....300 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$$

USO IN

14 Proteção óssea e prevenção da osteoporose

Cálcio quelato.....1000 mg
Vitamina D3.....800 UI
Vitamina K2 (MK-7).....100 mcg
Magnésio quelato.....200 mg
Cimicifuga racemosa.....40 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$$

USO IN

15 Rejuvenescimento e firmeza da pele

Nutricolin®.....100 mg
Vitamina C.....150 mg
Morikol®.....500 mg
Ácido hialurônico.....75 mg
Astaxantina.....4 mg

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$$

USO IN

16 Estimular metabolismo muscular

Sarcopenia

Beta-alanina.....2 g
HMB.....1,5 g
BCAA.....3 g
Vitamina D.....2000 UI
Sabor.....0,8 g

Posologia: Ingerir 1 dose ao dia, ou conforme indicado.

Preço sugerido para 30 doses $$

$ *Até R$ 100* $$ *Até R$ 200* $$$ *Até R$ 300* $$$$ *Até R$ 400*

*Preço sujeito à alterações, sem aviso prévio.

Substâncias utilizadas nas fórmulas

Cimicifuga racemosa
Black cohosh
40 mg - 80 mg

Consegue modular receptores estrogênicos, reduz fogachos, favorece a diminuição da atrofia genital na menopausa.
Rattanatantikul *et al.*, 2022; Franco *et al.*, 2016

Trevo vermelho
Trifolium pratense
40 mg - 80 mg

Fonte de isoflavonas auxilia no equilíbrio de hormônios femininos e reduz sintomas associados à menopausa.
Franco *et al.*, 2016

Amora
Morus nigra
300 mg - 600 mg

Rica em fitoestrógenos, ajuda a aliviar sintomas como fogachos, ressecamento vaginal e alterações de humor.
Lim *et al.*, 2019

Lúpulo
Humulus lupulus L.
100 mg - 1.000 mg

Possui ação fitoestrogênica e sedativa natural, ajuda a regular sintomas vasomotores como fogachos e suores noturnos, além de contribuir na indução e manutenção do sono.
Vahedpoorfard *et al.*, 2023

Valeriana officinalis
300 mg - 600 mg

Atua nos receptores GABA, promovendo relaxamento e alívio da ansiedade, sendo eficaz no combate à insônia e ao estresse.

Passiflora incarnata
200 mg - 400 mg

Possui efeito ansiolítico natural, ajudando a induzir efeito calmante, sem causar sedação excessiva.
Kenda *et al.*, 2022; Villa *et al.*, 2017

Melatonina
1 mg - 10 mg

Regula o ciclo sono-vigília, estendendo o tempo total de sono, reduzindo a alterações no padrão de sono.
Laudisio *et al.*, 2021

Magnésio quelato
200 mg - 400 mg

Auxiliar no relaxamento do sistema nervoso central e melhora a qualidade do sono. Além disso, favorece o equilíbrio eletrolítico e a manutenção da saúde óssea.
Villa *et al.*, 2017

Rhodiola rosea
200 mg - 400 mg

Adaptógeno natural que equilibra a resposta ao estresse, aumentando a resistência mental e física e promovendo maior energia e disposição.
Kenda *et al.*, 2022

Crocus sativus
30 mg - 180 mg

Modula neurotransmissores como serotonina e dopamina, ajuda a reduzir sintomas depressivos, melhora o humor, a ansiedade e a insônia.
Kenda *et al.*, 2022; Cicero, Fogacci & Banach, 2018

Bacopa monnieri
300 mg - 600 mg

Potente nootrópico, estimula memória, aprendizado e foco ao modular neurotransmissores e aumentar o fluxo cerebral.
Cicero, Fogacci & Banach, 2018

Fosfatidilserina
100 mg - 300 mg

Melhora a comunicação neuronal e preserva a função cognitiva, sendo essencial para a memória, função executiva e desempenho.
Kim, Huang & Spector, 2014

Coleus forskohlii
100 mg - 200 mg

Estimula enzimas lipolíticas, promovendo a degradação de tecido adiposo, induzindo perda de peso ao ativar o AMP cíclico.
Sheer *et al.*, 2023

Capsaicina
5 mg - 10 mg

Estimula a oxidação de ácidos graxos, elevando o gasto energético e metabolismo, auxiliando no gerenciamento do peso.

Chá verde
Camellia sinensis
300 mg - 500 mg

Potente antioxidante e atua no estímulo do metabolismo, favorece degradação de tecido adiposo.
Sheer *et al.*, 2023; Cicero, Fogacci & Banach, 2018

Citrus aurantium
200 mg - 600 mg

Auxiliar na perda de peso e controle do apetite devido à presença de sinefrina, que estimula o metabolismo.
Sheer *et al.*, 2023

Cálcio quelato
1.000 mg - 1.200 mg

Essencial para a saúde óssea, prevenindo a osteoporose e envolvido na formação e manutenção óssea.
Villa *et al.*, 2017

Vitamina D3
600 UI - 4.000 UI

Regula a absorção de cálcio e fósforo, promovendo a mineralização óssea e fortalecendo o sistema imunológico.
Villa *et al.*, 2017

Vitamina K2
MK-7
90 mcg - 120 mcg

Auxilia na fixação do cálcio nos ossos, prevenindo calcificações arteriais e fortalecendo o sistema ósseo.
Villa *et al.*, 2017

Vitamina C
Até 1.000 mg

Alto potencial antioxidante, auxilia no estímulo da produção de colágeno, melhora a elasticidade e firmeza da pele.
Pullar *et al.*, 2017

Astaxantina
4 mg - 12 mg

Neutraliza a ação de radicais livres, protege contra a degradação de colágeno, ajudando a preservar a elasticidade cutânea.
Singh *et al.*, 2020

Nutricolin®
Silício orgânico
100 mg - 200 mg

Auxiliar na síntese de colágeno, elastina e ácido hialurônico contribui, minimizando sinais de envelhecimento na pele.
Barel *et al.*, 2005

Morikol®
Tripeptídeo de colágeno
Até 1.000 mg

Peptídeos marinhos com alta biodisponibilidade, reestruturam a matriz dérmica, favorecendo maior elasticidade.
Evans, 2021

Ácido hialurônico
IN: 50 mg - 240 mg
OUT: 1 % - 10 %

Contribui sobre a elasticidade, firmeza e aumentando a hidratação da pele.
Potter & Panay, 2020

Bakuchiol
0,5 % - 1 %

Atua como alternativa ao retinol, promovendo renovação celular e redução de linhas finas sem causar irritação.
Chaudhuri & Bojanowski, 2014

Ácido salicílico
0,5 % - 2 %

Esfoliante suave, ajuda na desobstrução dos poros, reduz inflamação e combate acne.
Lu *et al.*, 2019

Extrato Hamamelis
3 % - 10 %

Ação adstringente e anti-inflamatória, auxilia no tratamento de irritações cutâneas e no controle da oleosidade.
Piazza *et al.*, 2022

Extrato Chá verde
2 % - 5 %

Propriedade antioxidante e anti-inflamatória, melhora a elasticidade da pele e reduz sinais de envelhecimento.
Xu *et al.*, 2021

Ácido tranexâmico
2 % - 5 %

Inibe a atividade da plasmina, reduzindo hiperpigmentação e melasma.
Chen *et al.*, 2024

Ácido kójico dipalmitato
1 % - 3 %

Inibe a tirosinase, clareando manchas e uniformizando a pigmentação da pele.
Sarkar, Arora & Garg, 2013

Alfa arbutin
1 % - 2 %

Clareador cutâneo que inibe a tirosinase, reduz manchas escuras e uniformiza a pele.
Boo, 2021

Azeloglicina
Ácido azeláico e glicina
3 % - 10 %

Reduz a hiperpigmentação e acne, reduzindo a produção de melanina e oleosidade na pele.
Shucheng *et al.*, 2024

Niacinamida
2 % - 5 %

Reduz hiperpigmentação, melhora elasticidade e função de barreira da pele.
Marques *et al.*, 2024

Substâncias utilizadas nas fórmulas

Cureit®
Curcuma longa
25 mg - 500 mg

Potente anti-inflamatório e antioxidante, auxilia na redução de mediadores inflamatórios.

Vallée & Lecarpentier, 2020; Gołąbek *et al.*, 2021

Quercetina
300 mg - 1.000 mg

Atua como antioxidante e anti-inflamatório, consegue modular processos inflamatórios.

Gołąbek *et al.*, 2021

EGCG
Epigalocatequina galato
50 mg - 300 mg

Antioxidante potente, com propriedades antiangiogênicas e antiproliferativas.

Gołąbek *et al.*, 2021

Hidroxitirosol
30 mg - 300 mg

Potente antioxidante, protege contra danos oxidativos e tem propriedade anti-inflamatória.

Batarfi *et al.*, 2024

BioBerON™
160 mg - 320 mg

Elaborado a partir do extrato do *Berberis aristata* com melhorada biodisponibilidade, facilita redução da resistência insulínica.

Gong *et al.*, 2021

Ácido alfa lipóico
200 mg - 600 mg

Antioxidante, combate o estresse oxidativo, melhora a sensibilidade e metabolismo insulínico.

Di Nicuolo *et al.*, 2021

Vitex agnus-castus
150 mg - 1.000 mg

Modula o equilíbrio hormonal feminino, aliviando sintomas da síndrome pré-menstrual e mastalgia.

Csupor *et al.*, 2019

Vitamina B6
Piridoxina
20 mg - 100 mg ao dia

Auxilia na síntese de neurotransmissores, aliviando sintomas da síndrome pré-menstrual e depressão.

Masoumi, Ataollahi & Oshvandi, 2016

D-chiro inositol
600 mg - 1.200 mg

Melhora a sensibilidade à insulina e restaura a função ovariana em mulheres com síndrome dos ovários policísticos.

Laganà *et al.*, 2015

Resveratrol
50 mg - 500 mg

Atua como ativador da SIRT1 e da AMPK, melhorando a sensibilidade à insulina, reduz a produção de glicose, evitando a glicotoxicidade.

Fong *et al.*, 2022

Beta-alanina
1 g - 6 g

Minimiza a perda muscular e melhora a força e reduzindo fatores ligados a sarcopenia.

Ostfeld *et al.*, 2023

HMB
1,5 g - 3 g

Reduz catabolismo, aumenta a síntese proteica e melhora a recuperação após treinos.

Costa Riela *et al.*, 2021

BCAA
5 g - 10 g

Estimula síntese proteica, reduz catabolismo e melhora recuperação muscular.

Tezze, Sandri & Tessari, 2023

Berberina
300 mg - 1.500 mg

Aumenta a secreção e melhora a sensibilidade à insulina, atenuando a resistência insulínica.

Wang *et al.*, 2018

Referências

1. Arado GM, Amatto PPG, Marins M, Rizzi ES, França SC, Coppede JDS, Carmona F, Pereira AMS. Anti-inflammatory and/or immunomodulatory activities of Uncaria tomentosa (cat's claw) extracts: A systematic review and meta-analysis of in vivo studies. Front Pharmacol. 2024 May 31;15:1378408. doi: 10.3389/fphar.2024.1378408.
2. Barel A, Calomme M, Timchenko A, De Paepe K, Demeester N, Rogiers V, Clarys P, Vanden Berghe D. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res. 2005 Oct;297(4):147-53. doi: 10.1007/s00403-005-0584-6.
3. Basile GA, Iannuzzo F, Xerra F, Genovese G, Pandolfo G, Cedro C, Muscatello MRA, Bruno A. Cognitive and Mood Effect of Alpha-Lipoic Acid Supplementation in a Nonclinical Elder Sample: An Open-Label Pilot Study. Int J Environ Res Public Health. 2023 Jan 28;20(3):2358. doi: 10.3390/ijerph20032358.
4. Batarfi WA, Yunus MHM, Hamid AA, Lee YT, Maarof M. Hydroxytyrosol: A Promising Therapeutic Agent for Mitigating Inflammation and Apoptosis. Pharmaceutics. 2024 Nov 22;16(12):1504. doi: 10.3390/pharmaceutics16121504.
5. Bień A, Niewiadomska I, Korżyńska-Piętas M, Rzońca E, Zarajczyk M, Pięta B, Jurek K. General self-efficacy as a moderator between severity of menopausal symptoms and satisfaction with life in menopausal women. Front Public Health. 2024 Aug 29;12:1426191. doi: 10.3389/fpubh.2024.1426191.
6. Boo YC. Arbutin as a Skin Depigmenting Agent with Antimelanogenic and Antioxidant Properties. Antioxidants (Basel). 2021 Jul 15;10(7):1129. doi: 10.3390/antiox10071129.
7. Cauley, J. A. (2015). Bone health after menopause. Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity, 22(6), 490–494. doi:10.1097/med.0000000000000204.
8. Chaudhuri RK, Bojanowski K. Bakuchiol: a retinol-like functional compound revealed by gene expression profiling and clinically proven to have anti-aging effects. Int J Cosmet Sci. 2014 Jun;36(3):221-30. doi: 10.1111/ics.12117.
9. Chen T, Xue J, Wang Q. Tranexamic Acid for the Treatment of Hyperpigmentation and Telangiectatic Disorders Other Than Melasma: An Update. Clin Cosmet Investig Dermatol. 2024 Sep 25;17:2151-2163. doi: 10.2147/CCID.S479411.
10. Cicero, A. F. G., Fogacci, F., & Banach, M. (2018). Botanicals and phytochemicals active on cognitive decline: The clinical evidence. Pharmacological Research, 130, 204–212. doi:10.1016/j.phrs.2017.12.029.
11. Costa Riela NA, Alvim Guimarães MM, Oliveira de Almeida D, Araujo EMQ. Effects of Beta-Hydroxy-Beta-Methylbutyrate Supplementation on Elderly Body Composition and Muscle Strength: A Review of Clinical Trials. Ann Nutr Metab. 2021;77(1):16-22. doi: 10.1159/000514236.
12. Csupor, D., Lantos, T., Hegyi, P., Benko, R., Viola, R., Gyöngyi, Z., … Matuz, M. (2019). Vitex agnus-castus in premenstrual syndrome: a meta-analysis of double-blind randomised controlled trials. Complementary Therapies in Medicine. doi:10.1016/j.ctim.2019.08.024
13. Di Nicuolo F, Castellani R, De Cicco Nardone A, Barbaro G, Paciullo C, Pontecorvi A, Scambia G, Di Simone N. Alpha-Lipoic Acid Plays a Role in Endometriosis: New Evidence on Inflammasome-Mediated Interleukin Production, Cellular Adhesion and Invasion. Molecules. 2021 Jan 8;26(2):288. doi: 10.3390/molecules26020288.
14. Evans M, Lewis ED, Zakaria N, Pelipyagina T, Guthrie N. A randomized, triple-blind, placebo-controlled, parallel study to evaluate the efficacy of a freshwater marine collagen on skin wrinkles and elasticity. J Cosmet Dermatol. 2021 Mar;20(3):825-834. doi: 10.1111/jocd.13676. Epub 2020 Sep 15.
15. Fong C, Alesi S, Mousa A, Moran LJ, Deed G, Grant S, Tapia K, Ee C. Efficacy and Safety of Nutrient Supplements for Glycaemic Control and Insulin Resistance in Type 2 Diabetes: An Umbrella Review and Hierarchical Evidence Synthesis. Nutrients. 2022 May 30;14(11):2295. doi: 10.3390/nu14112295.
16. Franco, O. H., Chowdhury, R., Troup, J., Voortman, T., Kunutsor, S., Kavousi, M., … Muka, T. (2016). Use of Plant-Based Therapies and Menopausal Symptoms. JAMA, 315(23), 2554. doi:10.1001/jama.2016.8012
17. Geraci A, Calvani R, Ferri E, Marzetti E, Arosio B and Cesari M (2021) Sarcopenia and Menopause: The Role of Estradiol. Front. Endocrinol. 12:682012. doi: 10.3389/fendo.2021.682012.
18. Gong M, Duan H, Wu F, Ren Y, Gong J, Xu L, Lu F, Wang D. Berberine Alleviates Insulin Resistance and Inflammation via Inhibiting the LTB4-BLT1 Axis. Front Pharmacol. 2021 Nov 4;12:722360. doi: 10.3389/fphar.2021.722360.
19. Gołąbek A, Kowalska K, Olejnik A. Polyphenols as a Diet Therapy Concept for Endometriosis-Current Opinion and Future Perspectives. Nutrients. 2021 Apr 18;13(4):1347. doi: 10.3390/nu13041347.
20. Hoffman NJ, Penque BA, Habegger KM, Sealls W, Tackett L, Elmendorf JS. Chromium enhances insulin responsiveness via AMPK. J Nutr Biochem. 2014 May;25(5):565-72. doi: 10.1016/j.jnutbio.2014.01.007.
21. Ispiryan A, Viškelis J, Viškelis P. Red Raspberry (Rubus idaeus L.) Seed Oil: A Review. Plants (Basel). 2021 May 9;10(5):944. doi: 10.3390/plants10050944.
22. Kenda M, Kočevar Glavač N, Nagy M, Sollner Dolenc M. Medicinal Plants Used for Anxiety, Depression, or Stress Treatment: An Update. Molecules. 2022 Sep 15;27(18):6021. doi: 10.3390/molecules27186021.
23. Kim HY, Huang BX, Spector AA. Phosphatidylserine in the brain: metabolism and function. Prog Lipid Res. 2014 Oct;56:1-18. doi: 10.1016/j.plipres.2014.06.002.
24. Kotwal SD, Badole SR. Anabolic therapy with Equisetum arvense along with bone mineralising nutrients in ovariectomized rat model of osteoporosis. Indian J Pharmacol. 2016 May-Jun;48(3):312-5. doi: 10.4103/0253-7613.182880.
25. Laganà AS, Barbaro L, Pizzo A. Evaluation of ovarian function and metabolic factors in women affected by polycystic ovary syndrome after treatment with D-Chiro-Inositol. Arch Gynecol Obstet. 2015 May;291(5):1181-6. doi: 10.1007/s00404-014-3552-6.
26. Lai, P.-L., Naidu, M., Sabaratnam, V., Wong, K.-H., David, R. P., Kuppusamy, U. R., … Malek, S. N. A. (2013). Neurotrophic Properties of the Lion's Mane Medicinal Mushroom, Hericium erinaceus (Higher Basidiomycetes) from Malaysia. International Journal of Medicinal Mushrooms, 15(6), 539–554. doi:10.1615/intjmedmushr.v15.i6.3.
27. Laudisio D, Barrea L, Pugliese G, Aprano S, Castellucci B, Savastano S, Colao A, Muscogiuri G. A practical nutritional guide for the management of sleep disturbances in menopause. Int J Food Sci Nutr. 2021 Jun;72(4):432-446. doi: 10.1080/09637486.2020.1851658.
28. Lim SH, Choi CI. Pharmacological Properties of Morus nigra L. (Black Mulberry) as A Promising Nutraceutical Resource. Nutrients. 2019 Feb 20;11(2):437. doi: 10.3390/nu11020437.
29. Lu J, Cong T, Wen X, Li X, Du D, He G, Jiang X. Salicylic acid treats acne vulgaris by suppressing AMPK/SREBP1 pathway in sebocytes. Exp Dermatol. 2019 Jul;28(7):786-794. doi: 10.1111/exd.13934.
30. Marlatt KL, Pitynski-Miller DR, Gavin KM, et al. Body composition and cardiometabolic health across the menopause transition. Obesity (Silver Spring). 2022; 30: 14–27. https://doi.org/10.1002/oby.23289.
31. Marques C, Hadjab F, Porcello A, Lourenço K, Scaletta C, Abdel-Sayed P, Hirt-Burri N, Applegate LA, Laurent A. Mechanistic Insights into the Multiple Functions of Niacinamide: Therapeutic Implications and Cosmeceutical Applications in Functional Skincare Products. Antioxidants (Basel). 2024 Mar 30;13(4):425. doi: 10.3390/antiox13040425.
32. Ostfeld I, Hoffman JR. The Effect of β-Alanine Supplementation on Performance, Cognitive Function and Resiliency in Soldiers. Nutrients. 2023 Feb 19;15(4):1039. doi: 10.3390/nu15041039.
33. Palacios S, Chedraui P, Sánchez-Borrego R, Coronado P, Nappi RE. Obesity and menopause. Gynecol Endocrinol. 2024 Dec;40(1):2312885. doi: 10.1080/09513590.2024.2312885.
34. Piazza S, Martinelli G, Vrhovsek U, Masuero D, Fumagalli M, Magnavacca A, Pozzoli C, Canilli L, Terno M, Angarano M, Dell'Agli M, Sangiovanni E. Anti-Inflammatory and Anti-Acne Effects of Hamamelis virginiana Bark in Human Keratinocytes. Antioxidants (Basel). 2022 Jun 5;11(6):1119. doi: 10.3390/antiox11061119.
35. Piva A, Benvegnù G, Negri S, Commisso M, Ceccato S, Avesani L, Guzzo F, Chiamulera C. Whole Plant Extracts for Neurocognitive Disorders: A Narrative Review of Neuropsychological and Preclinical Studies. Nutrients. 2024 Sep 18;16(18):3156. doi: 10.3390/nu16183156.
36. Polasek D, Santhi N, Alfonso-Miller P, Walshe IH, Haskell-Ramsay CF, Elder GJ. Nutritional interventions in treating menopause-related sleep disturbances: a systematic review. Nutr Rev. 2024 Aug 1;82(8):1087-1110. doi: 10.1093/nutrit/nuad113.
37. Potter, N., & Panay, N. (2020). Vaginal lubricants and moisturizers: a review into use, efficacy, and safety. Climacteric, 1–6. doi:10.1080/13697137.2020.1820478.
38. Pullar JM, Carr AC, Vissers MCM. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866. doi: 10.3390/nu9080866.
39. Rattanatantikul T, Maiprasert M, Sugkraroek P, Bumrungpert A. Efficacy and Safety of Nutraceutical on Menopausal Symptoms in Post-Menopausal Women: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial. J Diet Suppl. 2022;19(2):168-183. doi: 10.1080/19390211.2020.1853648.
40. Sarkar R, Arora P, Garg KV. Cosmeceuticals for Hyperpigmentation: What is Available? J Cutan Aesthet Surg. 2013 Jan;6(1):4-11. doi: 10.4103/0974-2077.110089.
41. Sarmento ACA, Kamilos MF, Costa APF, Vieira-Baptista P, Eleutério J Jr, Gonçalves AK. Use of Moisturizers and Lubricants for Vulvovaginal Atrophy. Front Reprod Health. 2021 Dec 23;3:781353. doi: 10.3389/frph.2021.781353. PMID: 36303977; PMCID: PMC9580673.
42. Serrano A, Ros G, Nieto G. Bioactive Compounds and Extracts from Traditional Herbs and Their Potential Anti-Inflammatory Health Effects. Medicines (Basel). 2018 Jul 16;5(3):76. doi: 10.3390/medicines5030076.
43. Sheer AJ, Alois M. Obesity Supplements. [Updated 2023 Feb 9]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK576386/.
44. Shucheng H, Zhou X, Du D, Li J, Yu C, Jiang X. Effects of 15% Azelaic Acid Gel in the Management of Post-Inflammatory Erythema and Post-Inflammatory Hyperpigmentation in Acne Vulgaris. Dermatol Ther (Heidelb). 2024 May;14(5):1293-1314. doi: 10.1007/s13555-024-01176-2.
45. Singh KN, Patil S, Barkate H. Protective effects of astaxanthin on skin: Recent scientific evidence, possible mechanisms, and potential indications. J Cosmet Dermatol. 2020 Jan;19(1):22-27. doi: 10.1111/jocd.13019.
46. Tezze, C., Sandri, M., & Tessari, P. (2023). Anabolic Resistance in the Pathogenesis of Sarcopenia in the Elderly: Role of Nutrition and Exercise in Young and Old People. Nutrients, 15(18), 4073. https://doi.org/10.3390/nu15184073.
47. Vahedpoorfard Z, Ferdosi S, Rahimi H, Motedayyen H. Effect of Humulus lupulus L. (Hop) on Postmenopausal Sexual Dysfunction: A Randomized Clinical Trial. Int J Clin Pract. 2023 Apr 17;2023:9528335. doi: 10.1155/2023/9528335.
48. Vallée A, Lecarpentier Y. Curcumin and Endometriosis. Int J Mol Sci. 2020 Mar 31;21(7):2440. doi: 10.3390/ijms21072440.
49. Villa, P., Amar, I. D., Bottoni, C., Cipolla, C., Dinoi, G., Moruzzi, M. C., … Lanzone, A. (2017). The impact of combined nutraceutical supplementation on quality of life and metabolic changes during the menopausal transition: a pilot randomized trial. Archives of Gynecology and Obstetrics, 296(4), 791–801. doi:10.1007/s00404-017-4491-9.
50. Wang H, Zhu C, Ying Y, Luo L, Huang D, Luo Z. Metformin and berberine, two versatile drugs in treatment of common metabolic diseases. Oncotarget. 2017 Sep 11;9(11):10135-10146. doi: 10.18632/oncotarget.20807.
51. Xu FW, Lv YL, Zhong YF, Xue YN, Wang Y, Zhang LY, Hu X, Tan WQ. Beneficial Effects of Green Tea EGCG on Skin Wound Healing: A Comprehensive Review. Molecules. 2021 Oct 11;26(20):6123. doi: 10.3390/molecules26206123.
52. Zasada M, Budzisz E. Retinoids: active molecules influencing skin structure formation in cosmetic and dermatological treatments. Postepy Dermatol Alergol. 2019 Aug;36(4):392-397. doi: 10.5114/ada.2019.87443.

Atendimento aos prescritores
0800 11 1747

Comercial
formulaecia.com.br
(019) 3705-1122
(019) 9 9199-9127

formulaecia

Unidade Guanabara
R. Sacramento, 719
Vila Itapura, Campinas – SP, 13023-185

Unidade Cambuí
Av. Cel. Silva Telles, 287
Cambuí, Campinas – SP, 13024-000

fórmula&cia

Inovação que transforma, ética que guia

Há mais de 35 anos a Fórmula e Cia é referência em excelência na produção de fórmulas personalizadas.

Material desenvolvido com a colaboração da Collabe