Holística
Manipulação, Saúde e Bem-Estar



SAÚDE DO HOMEM

Abordagem funcional integrando:
Reposição androgênica, adequado funcionamento metabólico com estratégias suplementares no envelhecimento masculino.

Recuperação funcional

A terapêutica suplementar desempenha importante papel, atuando no suporte hormonal, na recuperação funcional, na redução do risco cardiovascular e no desempenho físico. De acordo com Shirai e colaboradores (2021), foi apontado que fitoterápicos como Testofen®, Long jack, maca peruana, Epimedium e ácido D-aspártico demonstram eficácia no aumento da testosterona livre, minimizando a disfunção sexual.

Em casos de disfunção erétil, otimizar a função orgânica com o uso de substâncias como L-citrulina, L-arginina (AAKG), Pycnogenol® atuam sobre a via óxido nítrico, favorecendo a vasodilatação e recuperação da função peniana. Já via tópica a administração de tadalafila e testosterona eleva a performance sexual, potencializando a sensibilidade neural e vascular, como apontado por Handelsman (2020) promovendo assim, melhora da libido e maior satisfação com a relação sexual.

Nos casos de fadiga, perda de energia e estresse persistente, adaptógenos como *Panax ginseng*, Teacrine®, *Rhodiola rosea* e Robuvit® oferecem suporte ao eixo HPA e ao desempenho físico e mental. Substâncias como o hidroxitirosol, henicotinato de inositol, *Punica granatum* e *Vitis vinifera*, desempenham um papel essencial na proteção do endotélio vascular. Além disso, fitoterápicos com essas propriedades podem contribuir para a redução do risco cardiovascular, capacidade hipolipemiante e suporte ao controle da pressão arterial, favorecendo a integridade vascular e a função endotelial.

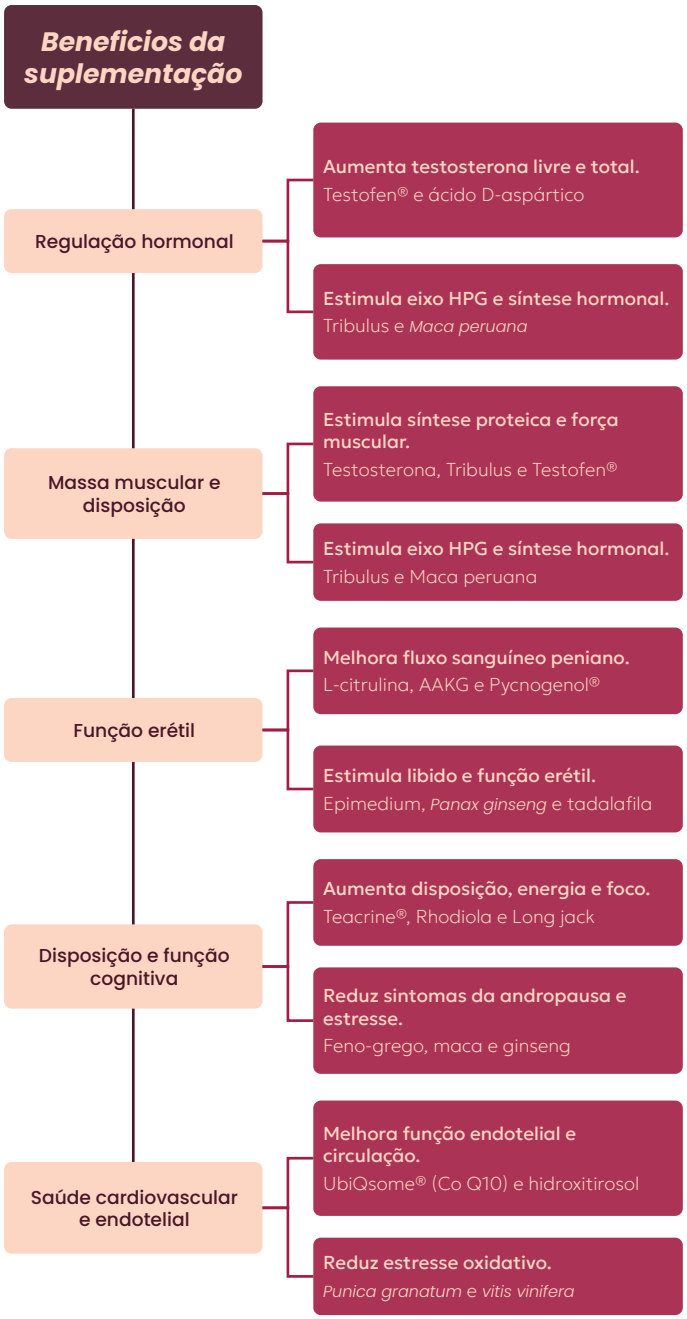
Dhariwala, Ravikumar, 2019

Principais benefícios

1. **Performance física e massa muscular**
   Auxiliar na preservação da massa muscular e reduz a fadiga.
2. **Disposição e função cognitiva**
   Melhora energia, foco e disposição.
3. **Regulação hormonal**
   Aumenta a testosterona livre e reduz sintomas da andropausa.
4. **Suporte antioxidante e vascular**
   Favorece a saúde endotelial e reduz o estresse oxidativo.
5. **Saúde cardiovascular**
   Contribui para redução de triglicerídeos, LDL e melhora do tônus vascular.
6. **Disfunção erétil e vasodilatação**
   Melhora ereção por aumento de óxido nítrico.
7. **Alopecia**
   Ajuda a reduzir a miniaturização folicular na alopecia androgenética.

Shalender *et al.*, 2018; Dhariwala, Ravikumar, 2019; Handelsman, 2020; Tan *et al.*, 2023; Grant *et al.*, 2024

Figura 1.
Benefícios da suplementação sobre a saúde metabólica e hormonal



Sugestões de fórmulas

Reposição de testosterona

USO OUT

01 Manutenção dos níveis de testosterona

Testosterona.....5 %
Pentravan® qsp.....1 g

Posologia: Aplicar 1 pump ao dia pela manhã (área interna da coxa ou abdômen), ou conforme indicado.

Disfunção erétil

USO IN

02 Suporte vascular e óxido nítrico

L-citrulina.....1500 mg
Arginina AAKG.....3000 mg
Pycnogenol®.....60 mg
Taurina.....500 mg
Aroma qsp.....1 g

Posologia: Diluir o conteúdo de 1 sachê em 150 mL de água pela manhã, ou conforme indicado.

USO OUT

03 Estímulo vascular local

Tadalafila.....5 %
Pentravan® qsp.....1 g

Posologia: Aplicar 1 pump na região peniana, cerca de 20 a 30 minutos antes da atividade sexual, ou conforme orientação médica.

Estímulo androgênico

USO IN

04 Manutenção dos níveis de testosterona

Testofen®.....300 mg
Ácido D-aspártico.....500 mg
Maca peruana.....1000 mg
Epimedium.....250 mg
Cápsula qsp.....1 dose

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

Saúde cardiovascular

USO IN

05 Dislipidemia e saúde endotelial

Hidroxitirosol.....50 mg
Vitis vinifera.....120 mg
Punica granatum.....250 mg
Cápsula qsp.....1 dose

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

USO IN

06 Suporte antioxidante e vascular

Magnésio bisglicinato.....200 mg
UbiQsome® (Co Q10).....100 mg
Hexanicotinato de inositol.....300 mg
Cápsula qsp.....1 dose

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

Fadiga crônica

USO IN

07 Reduz a fadiga

Rhodiola rosea.....200 mg
Panax ginseng.....200 mg
Robuvit®.....100 mg
Magnésio quelato.....100 mg
Cápsula qsp.....1 dose

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

Alopecia androgenética

USO IN

08 Estimular crescimento capilar

Saw Palmetto.....160 mg
Actrisave®.....150 mg
Biotina.....5 mg
Exsynutriment®.....120 mg
Cápsula qsp.....1 dose

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

USO OUT

09 Desenvolvimento de novos fios

Capilia longa®.....3 %
Minoxidil.....5 %
Redensyl®.....1 %
Pro cycle hair qsp.....30 mL

Posologia: Aplicar 1 mL ou 20 gotas nas regiões de rarefação, ou conforme indicado.

Disposição física e energia

USO IN

10 Energia e disposição

Robuvit®.....100 mg
Long Jack.....200 mg
Tirosina.....300 mg
L-Carnitina.....500 mg
Teacrine®.....75 mg
Cápsula qsp.....1 dose

Posologia: Ingerir 1 dose pela manhã, ou conforme indicado.

Substâncias utilizadas nas fórmulas

L-citrulina *1000–3000 mg*	Potencializa a síntese de óxido nítrico (NO), promove vasodilatação e melhora função erétil. Shirai *et al.*, 2021
Arginina alfa cetoglutarato *AAKG* *2000–6000 mg*	Precursor direto de NO, favorece a perfusão peniana e resposta erétil sustentada. Leisegang, Finelli, 2021
Pycnogenol® *50–200 mg*	Ativo antioxidante que melhora a função endotelial e otimiza a vascularização peniana. Leisegang, Finelli, 2021
Epimedium *250–500 mg*	Fonte de icariina com leve inibição da PDE-5, melhora o fluxo peniano e a função sexual. Xu *et al.*, 2023
Taurina *500–1000 mg*	Auxilia na regulação da função vascular e na resposta ao óxido nítrico. Santulli *et al.*, 2023
Feno-grego *300–600 mg*	Aumenta a testosterona livre, minimizando desequilíbrio hormonal. Shirai *et al.*, 2021

Substâncias utilizadas nas fórmulas

Robuvit®
100–300 mg
Derivado do extrato de carvalho francês, aumenta energia mitocondrial e reduz fadiga física e mental.
Weichmann, Avaltroni, Burki, 2021

Tadalafila
Uso oral: 0,25–20 mg
Uso tópico: 2–5 %
Inibe a fosfodiesterase tipo 5 (PDE-5), aumentando cGMP e promovendo vasodilatação peniana.
Trifu *et al.*, 2024

Rhodiola rosea
100–300 mg
Adaptógeno, aumenta a resistência ao estresse, ajuda na redução da fadiga e melhora o desempenho cognitivo.
Xu *et al.*, 2023

Panax ginseng
200–600 mg
Auxilia no aumento dos níveis hormonais, melhora energia, disposição, libido e resposta adaptógena ao estresse.
Leisegang, Finelli, 2021

Teacrine®
50–200 mg
Efeito psicoestimulante, melhora foco, disposição e energia, favorecendo o estado de alerta e concentração.
Cesareo *et al.*, 2019

Magnésio quelato
100–400 mg
Atua em vias metabólicas, melhora energia, metabolismo e favorece o relaxamento vascular.
Rosique-Esteban *et al.*, 2018

UbiQsome®
CoQ10
100–300 mg
Induz biogênese mitocondrial e otimiza a atividade antioxidante.
Młynarska *et al.*, 2024

Actrisave®
150–300 mg
Ajuda na diminuição da miniaturização folicular, melhorando assim, a alopecia androgenética.
Ruksiriwanich *et al.*, 2023

Saw Palmetto
Serenoa repens
160–320 mg
Inibe DHT e reduz queda capilar associada à alopecia androgenética.
Dhariwala, Ravikumar, 2019

Testosterona
2–10 %
Atua diretamente nos receptores androgênicos, otimizando níveis de testosterona, minimizando prejuízos do desequilíbrio hormonal.
Handelsman, 2020

Tirosina
300–1000 mg
Precursor de dopamina e noradrenalina, melhora o foco e o humor.
Coull *et al.*, 2016

Ácido D-aspártico
500–3000 mg
Estimula o eixo hipotálamo-hipófise-gonadal, favorecendo a síntese endógena de testosterona.
Zaenglein *et al.*, 2016

Maca peruana
Lepidium meyenii
1000–3000 mg
Com capacidade adaptógena, melhora a libido e a resistência física sob estresse.
Leisegang, Finelli, 2021

L-carnitina
500–2000 mg
Otimiza a função mitocondrial e disponibiliza energia para desempenho metabólico e celular.
Alhasaniah, 2023

Hidroxitirosol
50–300 mg
Potente antioxidante, protege o tecido endotelial e reduz a inflamação vascular.
Xu *et al.*, 2025

Punica granatum
150–500 mg
Alto potencial antioxidante, atua como atividade cardioprotetora e minimiza danos vasculares e inflamação endotelial.
Laurindo *et al.*, 2022

Hexanicotinato de inositol
250–1000 mg
Auxilia na melhora do perfil lipídico, reduzindo triglicerídeos e LDL.
Tabrizi *et al.*, 2018

Capilia longa®
0,5–2 %
Contribui na diminuição da queda por sua ação anti-inflamatória, antioxidante imunomodulador, favorecendo a fase anágena do ciclo capilar.
Umar, Carter, 2021

Exsynutriment®
Silício orgânico
100–200 mg
Estimula síntese de colágeno, queratina e ajuda a fortalecer e ancoragem dos fios.
Hwang *et al.*, 2023

Redensyl®
1–3 %
Estimula células-tronco do folículo piloso, favorecendo regeneração e crescimento capilar.
Moqaddasi *et al.*, 2025

Minoxidil
2–5 %
Promove vasodilatação local e estimula o desenvolvimento de novos dios
Penha *et al.*, 2024

Referências

1. Bhasin S, Brito JP, Cunningham GR, Hayes FJ, Hodis HN, Matsumoto AM, Snyder PJ, Swerdloff RS, Wu FC, Yialamas MA. Testosterone Therapy in Men With Hypogonadism: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. J Clin Endocrinol Metab. 2018 May 1;103(5):1715-1744. doi: 10.1210/jc.2018-00229.
2. Cesareo KR, Mason JR, Saracino PG, Morrissey MC, Ormsbee MJ. The effects of a caffeine-like supplement, TeaCrine®, on muscular strength, endurance and power performance in resistance-trained men. J Int Soc Sports Nutr. 2019 Oct 28;16(1):47. doi: 10.1186/s12970-019-0316-5.
3. Coull N, Chrismas B, Watson P, Horsfall R, Taylor L. Tyrosine Ingestion and Its Effects on Cognitive and Physical Performance in the Heat. Med Sci Sports Exerc. 2016 Feb;48(2):277-86. doi: 10.1249/MSS.0000000000000757.
4. Dhariwala MY, Ravikumar P. An overview of herbal alternatives in androgenetic alopecia. J Cosmet Dermatol. 2019 Aug;18(4):966-975. doi: 10.1111/jocd.12930.
5. Grant, B., Hyams, E., Davies, R., Minhas, S., & Jayasena, C. N. (2024). Androgen abuse: Risks and adverse effects in men. Annals of the New York Academy of Sciences, 1538(1), 56-70.
6. Handelsman DJ. Androgen Physiology, Pharmacology, Use and Misuse. [Updated 2020 Oct 5]. In: Feingold KR, Ahmed SF, Anawalt B, et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK279000/.
7. Hung M, Birmingham WC, Ocampo M, Mohajeri A. The Role of Vitamin D in Cardiovascular Diseases. Nutrients. 2023 Aug 11;15(16):3547. doi: 10.3390/nu15163547.
8. Hwang SB, Park HJ, Lee BH. Collagen Hydrolysate from the Scales of Mozambique Tilapia (Oreochromis mossambicus) Improve Hair and Skin Health by Alleviating Oxidative Stress and Inflammation and Promoting Hair Growth and Extracellular Matrix Factors. Mar Drugs. 2023 Aug 29;21(9):475. doi: 10.3390/md21090475.
9. Kothe B, Klein S, Petrosky SN. Urolithin A as a Potential Agent for Prevention of Age-Related Disease: A Scoping Review. Cureus. 2023 Jul 27;15(7):e42550. doi: 10.7759/cureus.42550.
10. Laurindo LF, Barbalho SM, Marquess AR, Grecco AIS, Goulart RA, Tofano RJ, Bishayee A. Pomegranate (Punica granatum L.) and Metabolic Syndrome Risk Factors and Outcomes: A Systematic Review of Clinical Studies. Nutrients. 2022 Apr 16;14(8):1665. doi: 10.3390/nu14081665.
11. 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.
12. Leisegang K, Finelli R. Alternative medicine and herbal remedies in the treatment of erectile dysfunction: A systematic review. Arab J Urol. 2021 Jun 11;19(3):323-339. doi: 10.1080/2090598X.2021.1926753.
13. Moqaddasi HR, Singh A, Mukherjee S, Rezai F, Gupta A, Srivastava S, Sridhar SB, Ahmad I, Dwivedi VD, Kumar S. Influencing hair regrowth with EGCG by targeting glycogen synthase kinase-3β activity: a molecular dynamics study. J Recept Signal Transduct Res. 2025 Apr;45(2):95-106. doi: 10.1080/10799893.2025.2465240.
14. Młynarska E, Hajdys J, Czarnik W, Fularski P, Leszto K, Majchrowicz G, Lisińska W, Rysz J, Franczyk B. The Role of Antioxidants in the Therapy of Cardiovascular Diseases-A Literature Review. Nutrients. 2024 Aug 6;16(16):2587. doi: 10.3390/nu16162587.
15. Oteri, V., Galeano, F., Panebianco, S., Piticchio, T., Le Moli, R., Frittitta, L., Vella, V., Baratta, R., Gullo, D., Frasca, F., & Tumminia, A. (2024). Influence of Mediterranean Diet on Sexual Function in People with Metabolic Syndrome: A Narrative Review. Nutrients, 16(19), 3397. https://doi.org/10.3390/nu16193397.
16. Penha MA, Miot HA, Kasprzak M, Müller Ramos P. Oral Minoxidil vs Topical Minoxidil for Male Androgenetic Alopecia: A Randomized Clinical Trial. JAMA Dermatol. 2024 Jun 1;160(6):600-605. doi: 10.1001/jamadermatol.2024.0284.
17. Rosique-Esteban N, Guasch-Ferré M, Hernández-Alonso P, Salas-Salvadó J. Dietary Magnesium and Cardiovascular Disease: A Review with Emphasis in Epidemiological Studies. Nutrients. 2018 Feb 1;10(2):168. doi: 10.3390/nu10020168.
18. Ruksiriwanich W, Linsaenkart P, Khantham C, Muangsanguan A, Sringarm K, Jantrawut P, Prom-U-Thai C, Jamjod S, Yamuangmorn S, Arjin C, Rachtanapun P, Jantanasakulwong K, Phimolsiripol Y, Barba FJ, Sommano SR, Chutoprapat R, Boonpisuttinant K. Regulatory Effects of Thai Rice By-Product Extracts from Oryza sativa L. cv. Bue Bang 3 CMU and Bue Bang 4 CMU on Melanin Production, Nitric Oxide Secretion, and Steroid 5α-Reductase Inhibition. Plants (Basel). 2023 Feb 2;12(3):653. doi: 10.3390/plants12030653.
19. Santulli G, Kansakar U, Varzideh F, Mone P, Jankauskas SS, Lombardi A. Functional Role of Taurine in Aging and Cardiovascular Health: An Updated Overview. Nutrients. 2023 Sep 30;15(19):4236. doi: 10.3390/nu15194236.
20. Shirai M, Miyoshi Y, Ogasa T, Miyoshi M, Ishikawa K, Hiramatsu I, Uesaka Y, Nozaki T, Koyama T, Tsujimura A. Oral Testofen, L-Citrulline, Resveratrol, and Caffeine Supplement Drink Improves Sexual Function in Men with Phosphodiesterase 5 Inhibitors: Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Crossover Pilot Study. World J Mens Health. 2021 Oct;39(4):733-739. doi: 10.5534/wjmh.200129.
21. Tabrizi R, Ostadmohammadi V, Lankarani KB, Peymani P, Akbari M, Kolahdooz F, Asemi Z. The effects of inositol supplementation on lipid profiles among patients with metabolic diseases: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Lipids Health Dis. 2018 May 24;17(1):123. doi: 10.1186/s12944-018-0779-4.
22. Tan S, Ke Z, Zhou C, Luo Y, Ding X, Luo G, Li W, Shi S. Polyphenol Profile, Antioxidant Activity, and Hypolipidemic Effect of Longan Byproducts. Molecules. 2023 Feb 23;28(5):2083. doi: 10.3390/molecules28052083.
23. Trifu DM, Leucuța DC, Pintea-Trifu ML, Elec F, Crișan N, Eniu D, Coman I. The Intra-Meatal Application of Tadalafil Cream Versus Oral Administration Efficacy and Safety: Results from a Randomized, Two-Administration Route, Cross-Over Clinical Trial. J Clin Med. 2024 Oct 31;13(21):6557. doi: 10.3390/jcm13216557.
24. Umar S, Carter MJ. A Multimodal Hair-Loss Treatment Strategy Using a New Topical Phytoactive Formulation: A Report of Five Cases. Case Rep Dermatol Med. 2021 Feb 4;2021:6659943.
25. Weichmann F, Avaltroni F, Burki C. Review of Clinical Effects and Presumed Mechanism of Action of the French Oak Wood Extract Robuvit. J Med Food. 2021 Sep;24(9):897-907. doi: 10.1089/jmf.2020.0165.
26. Xu J, Wei H, Sun Z, Li W, Long J, Liu J, Feng Z, Cao K. Hydroxytyrosol as a Mitochondrial Homeostasis Regulator: Implications in Metabolic Syndrome and Related Diseases. Antioxidants (Basel). 2025 Mar 27;14(4):398. doi: 10.3390/antiox14040398.
27. Xu RN, Ma JX, Zhang X, Liao ZD, Fu YJ, Lv BD. Efficacy of Chinese Herbal Medicine Formula in the Treatment of Mild to Moderate Erectile Dysfunction: Study Protocol for a Multi-Center, Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Clinical Trial. Int J Gen Med. 2023 Nov 24;16:5501-5513. doi: 10.2147/IJGM.S436347.

Comercial
orcamentos@farmaciaholistica.com.br
(013) 9 9781-7086
(013) 9 9781-7086

Unidade Santos - Gonzaga
Av. Mal. Deodoro, 80
Gonzaga, Santos – SP, 11060-400

Unidade Santos - Epitácio
Av. Dr. Epitácio Pessoa, 52
Boqueirão, Santos – SP, 11045-300

Unidade Santos - Aparecida
R. Alexandre Martins, 73
Aparecida Santos - SP, 11025-201

Unidade Praia Grande - Boqueirão
Av. Pres. Costa e Silva, 552
Boqueirão, Praia Grande - SP, 11700-005

Unidade Praia Grande - Vila Caiçara
Av. Pres. Kennedy, 13080
Vila Caiçara, Praia Grande - SP, 11707-000

Holística
Manipulação, Saúde e Bem-Estar
holisticamanipulacao

Material desenvolvido com a colaboração da Collabe