

## SUPLEMENTOS ALIMENTARES

O Dr. Ray Diz:

Uma vez convencido de que os suplementos alimentares podem proporcionar grandes benefícios à sua saúde, você desejará certificar-se de que está obtendo aquilo que se paga.

Você não alcançará os excelentes resultados que apresento neste livro se tomar suplementos de baixa qualidade. Como logo descobrirá, este é mercado mal regulamentado.

Levará algum tempo até que você verifique a qualidade do produto que está comprando. *Mas é fundamental que você compre suplementos de alta qualidade, completos e balanceados, para ter alguma chance de proteger ou redimir sua saúde.*

Como em qualquer mercado, a matéria-prima utilizada e o modo como esses produtos são preparados afetam sua qualidade. Recomendo a meus pacientes que comprem os melhores que puderem. *Cabe a cada um avaliar a importância de sua própria saúde e o valor que atribui a ela.* Sei que essa pode ser uma decisão econômica considerável para a maioria das pessoas. Considero os suplementos nutricionais meu seguro de saúde. Uma vez perdida sua saúde, será muito difícil recuperá-la, não importa quanto você está disposto a despende.

*Você deve escolher um suplemento tão complexo e balanceado quanto possível. Para atingir níveis otimizados, contudo, você precisará tomar vários tabletes diários. Quanto mais numerosos e variados os antioxidantes que seus suplementos oferecerem, melhor. Cumpra certificar-se também de estar obtendo todos os minerais e co-fatores B.*

Você deve passar algum tempo investigando a companhia nutricional que escolher. É possível obter muitas informações através do site da empresa, ou talvez seja necessário contatá-la diretamente por telefone. A coisa mais importante a descobrir é se a empresa que você escolheu segue os GMPs (Good Manufacturing Practices — Métodos Aprovados de Fabricação) para produtos farmacêuticos. *Essas companhias produzem o que se chama de suplementos com certificação farmacêutica.* Isso significa que a empresa, ao fabricar seus produtos, segue diretrizes similares aos observados pela indústria farmacêutica. O governo americano não exige que as empresas façam isso, mas algumas delas querem dar a seus clientes a garantia de que estão obtendo o que seu dinheiro vale, e produzem assim itens de alta qualidade com certificação farmacêutica.

*Esses fabricantes de alto padrão de qualidade põem no rótulo as quantidades reais de nutrientes presentes em seus produtos, expondo abertamente todos os ingredientes.* Você também pode achar a data de vencimento no frasco (o que é muito bom) e o endereço da empresa. Um indício encorajador é a presença do endereço real, e não de uma caixa postal.

Outro aspecto a considerar ao investigar uma empresa é onde ela comercializa seus produtos. *Uma empresa que vende internacionalmente costuma ter de seguir padrões mais elevados do que as que só trabalham nos Estados Unidos. O Canadá, a Austrália e os países do oeste europeu têm seus padrões mais exigentes para a produção de suplementos nutricionais.* Alguns destes países enviam periodicamente auditores para realizar inspeções locais nas fábricas. *Será um ótimo sinal se a empresa puder apresentar um certificado de terceiros documentado a qualidade de seus métodos de produção.*

Às vezes é difícil encontrar informações sobre o controle de qualidade que as diversas empresas usam em seu processo de produção. A quantidade de suplementos disponíveis atualmente no mercado poderia deixá-lo confuso. Todas as empresas vêm tentando encontrar seu nicho nesse concorrido mercado. Ignore a conversa de marketing delas e investigue a qualidade e integridade de seus produtos nutricionais.

*Seja como for, o simples conceito de nutrição celular é a melhor maneira de se defender da ameaça subjacente do estresse oxidativo.* Ao combinar uma dieta salutar com um programa modesto de exercícios e com a nutrição celular, você terá as maiores chances de proteger sua saúde ou redimi-la após tê-la perdido. Você terá aprendido o poder da medicina complementar.