



“Uma mente que se dilata e desperta para o entendimento da Saúde Integral, jamais ficará na perspectiva estática anterior”

Editorial

Setembro chegou! BRO, bro!

E estamos atrasados, eu sei.

Foram tantos os compromissos que perdemos o prazo, mas antes tarde do que mais tarde.

No mês do Setembro Amarelo, que tal começar agora mesmo um hobby? Pintar, desenhar ou bordar, tanto faz. No mês onde focamos a saúde mental, nada melhor do que alargamos nosso pensamento sobre cuidados, com algo prazeroso e terapêutico. Tente!

Equipe Quintessence



Eu acredito que...

“Pessoas que ninguém espera nada, fazem coisas que ninguém consegue imaginar”

Alan Turing, decifrou a máquina Enigma



Depressão e Bioenergética Neuronal

Recebeu o diagnóstico de depressão e está preocupado? Além, claro, do tratamento adequado que você terá que fazer psicoterapia e medicamentos que são imprescindíveis, o suporte com vitaminas, minerais e outros nutrientes que ajudam o neurônio e sua bioenergética a funcionarem melhor.

Na depressão temos duas situações importantes, a inflamação neural e a baixa da produção de serotonina. Ambas podem ser ajudadas na ingestão adequada de: vitaminas B2 (riboflavina), B3 (nicotinamida), ômega 3, vitamina D e Coenzima Q10.

Esses nutrientes são imprescindíveis para você ter a sua via de cura restaurada.

Suplementos para ativar a mitocôndria

Há diversos tipos de Coenzima Q10 biodisponíveis no mercado, ou seja, que podem entrar na célula com mais facilidade: Cava Q10, Ubiquissome e Max Solve estão entre as melhores.

Quer onde você pode adquirir?

Entrem em contato conosco pelo whatsapp 85-99264-5913.

Dica de Livro



Mentes depressivas, Ana Beatriz Barbosa Silva

A psiquiatra discorre como a depressão, doença que mais dá origem ao pensamento de auto-extermínio, se expressa na mente principalmente dos jovens e como podemos nos ajudar.

Boa pedida para o Setembro Amarelo.

O TDAH dos adultos

Você já se percebeu ou acha que tem o TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO com ou sem a HIPERATIVIDADE?

Procure um médico que tenha o olhar mais ampliado pois TDAH em adultos pode ser: privação de sono, ansiedade, sobrecarga de trabalho, exaustão do cortisol, excesso de tarefas, baixa de nutrientes que ajudem o neurônio a funcionar.

Não se conforme mas também se auto-medique!

Se interessou? Mande uma mensagem para saber mais!



Eixo "Intestino-cérebro"

O corpo é um só e existem certos tratamentos integrais que se aplicados em determinados sistemas, mesmo que não específicos, trazem alívio geral, querem ver?

Se você tem Disbiose, ou seja, alteração grave dos microrganismos localizados no intestino, você pode ter o diagnóstico de Transtorno de Ansiedade ou Depressão, mesmo que os neurotransmissores estejam em bons níveis, isto porque a presença de "más" bactérias produzem um ácido que inflama o sistema imune do indivíduo que por sua vez, reduz as ligações celulares, originando doenças.

Tratar a disbiose também faz parte do tratamento da depressão. L- glutamina, glicina, NAC, magnésio e glutathione são bons exemplos disso.

**Quer olhar seu corpo de outra forma além do tratamento convencional ?
Mande uma mensagem para
85-99264-5913.**