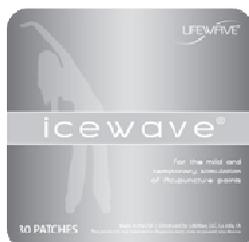


## energy enhancer



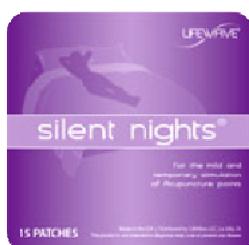
- Regula a energia dos órgãos e glândulas
- Queima mais 20% de gorduras, sem qualquer esforço
- Possibilita um nível estável e constante de energia ao longo do dia
- Aumenta o fluxo de energia vital no corpo e a resistência física
- Potencia o vigor, a concentração e a flexibilidade do corpo

## icewave



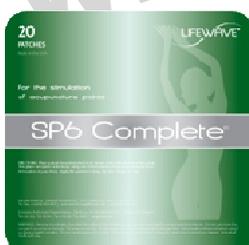
- Auxiliar poderoso e rápido no alívio da dor ou desconforto
- Reduz a inflamação em apenas alguns minutos
- Aumenta a mobilidade em torno das zonas afectadas pela dor

## silent nights



- Aumenta, de forma natural, a produção de melatonina
- Proporciona adormecer mais facilmente
- Permite desfrutar de um sono profundo e reparador
- Permite um acordar revigorado

## SP6 complete



- Controla o apetite
- Reduz a compulsividade pelos açúcares
- É um poderoso auxiliar na perda de peso

## Y AGE



- Eleva os níveis anti-oxidantes a 300% em apenas 24h
- Elimina as toxinas e os metais pesados do organismo
- Reforça o sistema imunitário
- Actua como regenerador do corpo, rejuvenescendo as células naturalmente
- Melhora a qualidade da pele, reduz linhas finas e rugas

Este livro foi desenvolvido, em Portugal, por distribuidores independentes LifeWave, tendo como objectivo dar informação sobre os produtos aos distribuidores e clientes LifeWave, baseada em informações constantes no site [www.lifewave.com](http://www.lifewave.com), literatura oficial da companhia e outras referências bibliográficas

No caso de não se sentir satisfeito com os produtos, a LifeWave tem uma garantia de satisfação ou devolução durante 30 dias.

#### **AVISO:**

Retire imediatamente os adesivos se sentir algum desconforto ou a pele irritada. Os adesivos são apenas para uso externo. Não use directamente em feridas ou pele irritada. Se tem algum problema de saúde, aconselhe-se com o seu médico antes do uso dos produtos.

Estes produtos não se destinam ao diagnóstico, tratamento, cura nem prevenção de doenças. Não devem ser usados por grávidas ou em período de amamentação.

Os resultados podem variar de pessoa para pessoa. Consulte as recomendações e instruções de utilização ao longo do livro.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

*Brochuras LifeWave*

*Fundamentos Essenciais da Acupuntura Chinesa - Editora Ícone*

*Do-In - O Livro dos primeiros socorros - 1º e 2º volume - Juracy Cançado - Editora Ground*

*Acupressão - Aplicações clínicas em doenças musculoesqueléticas - John R. Cross - Editora Manole*

*A bíblia da alimentação - Patrick Holford - Editorial Presença*

*O novo alimentos bons, alimentos perigosos - Selecções Reader`s Digest*

#### **REFERÊNCIAS DE WEBSITES:**

*[lifewave.com](http://lifewave.com)*

*[pt.wikipedia.org](http://pt.wikipedia.org)*

*[acupuncture.com](http://acupuncture.com)*

#### **FICHA TÉCNICA**

Pesquisa, recolha de textos e composição gráfica: *Distribuidores Independentes LifeWave*

Revisão geral: *Distribuidores Independentes LifeWave*

1ª Edição: 2009

Paginação, impressão e acabamento: *PrintDesign*

Visão geral e missão LifeWave	4	<b>Sp6 Complete</b>	29
Liderança	5	Instruções Utilização Sp6 Complete	31
Nanotecnologia	6	Pirâmide Alimentar	32
Tecnologia LifeWave	6	Radicais livres & Oxidação	33
LifeWave e a Acupuntura	7	Antioxidantes	34
Desintoxicação e Hidratação	8	Porque envelhecemos?	35
Produtos e protocolos de colocação	9	Estratégia LifeWave Anti-Envelhecimento	36
Polaridades e Recomendações	10	<b>Y-AGE</b>	37
<b>Energy Enhancer</b>	11	O que dizem os especialistas	38
Estudos clínicos Energy	12	Carnosina	40
Estudos com Auramed Biopulsar Reflexograph	13	Estudos Clínicos Y-Age	43
Instruções Utilização Energy	14	Instruções Utilização Y-AGE	44
Protocolo Avançado Teoria 5 Elementos	15	Protocolo Avançado Anti-Envelhecimento	45
<b>Icewace</b>	16	Protocolo Avançado Melhoria Lucidez	46
Estudos clínicos Icewave	17	Perguntas & Respostas	47
Instruções dor localizada	18	Os 3 Magníficos	48
Instruções dor generalizada	20	LifeWave nas notícias	49
Instruções dor de cabeça	21	LifeWave no desporto	49
Instruções dor no joelho	23	Carta Associação Mundial Anti-Doping	50
Instruções ciática	23	Links para consulta	51
<b>Silent Nights</b>	24		
Melatonina	24		
Instruções Utilização Silent Nights	28		

# Visão geral e missão da LifeWave

## Uma revolução em Saúde e Estilo de Vida



**A LifeWave foi fundada, em 2004 na Califórnia**, baseada na necessidade do desenvolvimento de uma tecnologia revolucionária para melhorar a vida das pessoas, capaz de ajudá-las em qualquer parte do mundo, de modo que elas se sintam bem e saudáveis. Nós acreditamos fortemente nos nossos valores de integridade, qualidade superior e prestação de serviços.

### Os nossos produtos

Imagine o poder, de dizer ao nosso corpo "queima mais gordura", "alivia esta dor" ou "melhora a minha aparência". Isto é o que faz a tecnologia avançada da LifeWave. **Uma verdadeira revolução no futuro do Bem-Estar.**

Estes produtos, frutos da nanotecnologia, estão disponíveis exclusivamente através da LifeWave na forma de adesivos, os quais produzem resultados impressionantes e quase "miraculosos", sem nenhuma presença de produtos químicos, ervas ou instrumentos físicos que penetrem no seu corpo.

### Um futuro sem limites

Esta tecnologia revolucionária assegura o lançamento de novos produtos, os quais serão capazes de resolver outros problemas humanos. Com esta tecnologia exclusiva nas mãos dos nossos cientistas, podemos afirmar que não há limites para o que o futuro nos reserva!

### Dedicados à excelência

Os nossos produtos são fabricados de modo a atender aos mais altos padrões de qualidade e todos são testados exaustivamente em clínicas especializadas.

Os adesivos LifeWave, são utilizados em todo o mundo por clientes que se fidelizam graças às melhorias significativas nas suas vidas.

### Garantia de Satisfação ou Devolução

No caso de não se sentir satisfeito com os produtos, a LifeWave tem uma política de garantia de reembolso de 30 dias.

# Liderança



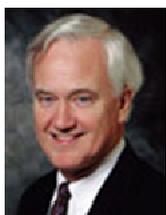
**David Schmidt**  
**Fundador & CEO**

**David é o inventor da Tecnologia LifeWave e fundador da Companhia LifeWave**  
Formado em Sistemas de Gestão e Biologia pela Pace University em Pleasantville, NY.

Foi proprietário da Advanced Applications Group - Centro de Pesquisas e Desenvolvimento com especialização em tecnologias de produção de energia para aplicações militares e comerciais, onde desenvolveu novos métodos para a produção de Hidrogénio e Oxigénio que serviram de protótipos para sistemas de geração de força para turbinas sem hélices, à base de multi-combustíveis, tendo também construído motores para foguetes à base de metal-combustão.

**Como resultado de suas inovações**, David foi premiado com o Doutorado Honorário por Dr. Alexander Marinaccio da International Hall of Fame. Além disso, por ter desenvolvido Sistemas de Oxigénio de Emergência para a General Dynamics e para a Marinha - USA, David foi convidado para participar no programa de geração de mini-submarinos da Marinha Americana.

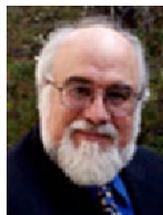
**A Tecnologia LifeWave** surgiu após 3 anos de exaustivas pesquisas conduzidas por David, em busca de um sistema que fosse capaz de aumentar naturalmente a energia e o vigor a partir do aumento da queima de gordura, utilizando um processo de comunicação sem-fio com o corpo humano. A Tecnologia LifeWave está agora disponível ao público para tomar essa oportunidade em realidade.



**Michael Collins - Presidente**  
**Com 30 anos de experiência em vendas, marketing e administração.**

Iniciou a sua carreira em duas empresas que estão entre as 100 mais afortunadas – Procter & Gamble e PepsiCo – onde ocupou o cargo de Vice Presidente.

Ao longo dos últimos 16 anos, Mike trouxe a sua experiência empresarial e conhecimento profissional para a indústria do Network Marketing, ocupando os cargos de Vice-Presidente Sénior e Chefe de Operações de duas das maiores e mais bem sucedidas empresas de Network Marketing.



**Dr. Steven Haltiwanger MD, CCN**  
**Director de Ciência & Saúde**  
**Médico e nutricionista clínico.**

Iniciou a sua carreira com o mundialmente conhecido médico e pesquisador Dr. Hans Nieper, tendo ensinado nos últimos anos, muitos médicos de várias partes do mundo sobre as suas invenções e pesquisas.

É também responsável pela formulação de muitos suplementos nutricionais, baseados nos transportadores minerais do Dr. Neiper.

No decorrer de suas actividades profissionais, teve a oportunidade de investigar o fenómeno LifeWave. Após cuidadosas pesquisas dos materiais, concluiu que a LifeWave era **“a mais incrível tecnologia que ele já tinha visto.”**

# NANOTECNOLOGIA

## A ciência do futuro - a nova revolução industrial

A nanotecnologia está associada a diversas áreas (medicina, electrónica, ciência da computação, física, química, biologia e engenharia dos materiais) de pesquisa e produção na escala nano (escala atómica). O princípio básico da nanotecnologia é a construção de estruturas e novos materiais a partir dos átomos. É uma área promissora, mas que dá apenas os seus primeiros passos, mostrando contudo, resultados surpreendentes.

Esta ciência permite colocar cada átomo e cada molécula no lugar desejado. Com este sistema de engenharia molecular, o resultado será uma nova revolução industrial.

## Trabalhando à escala do nanómetro

O termo "nano" é um prefixo grego que significa anão.

A nanoescala é atribuída a tudo que apresente como tamanho característico de 0,1 a 100 nanómetros (nm). Sendo este limite, referente à escala atómica e molecular.

1 nanómetro(nm) = 1mm ÷ 1.000.000

Trabalha-se a uma escala, aproximadamente, 75.000 vezes inferior à espessura de um cabelo. Uma molécula de ADN tem aproximadamente 2nm.

Um glóbulo vermelho, em comparação, é imenso: 5.000nm de diâmetro.



**ADN = 2 nanómetros**

# TECNOLOGIA LIFEWAVE

## A ciência por trás dos adesivos

Os produtos LifeWave são seguros e naturais, utilizando novas técnicas, os quais produzem efeitos comprovados sobre o sistema energético do nosso corpo, proporcionando um bem-estar geral e uma melhoria na qualidade de vida.

## Como funcionam

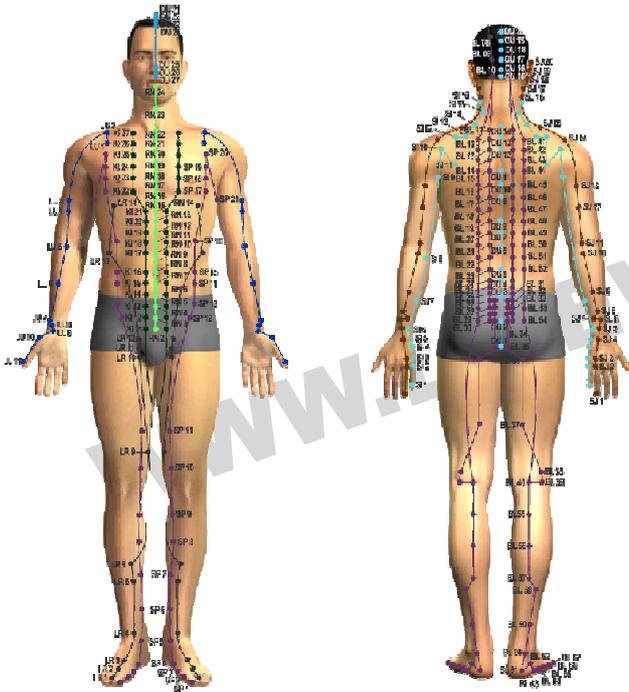


- Os adesivos são não transdérmicos (não passa nada para a pele), hipoalergénicos e impermeáveis
- Constituídos por materiais orgânicos - água, oxigénio estabilizado, açúcares e aminoácidos
- Formam antenas moleculares orgânicas
- São activados pelos infra-vermelhos do corpo
- Envia uma frequência específica de infravermelhos, para regular e harmonizar os órgãos, o sistema nervoso, glândulas e todas as funções fisiológicas

# LIFEWAVE E A ACUPUNTURA

## Os princípios da medicina oriental

A acupressão e a acupuntura são usadas há mais de 5 mil anos para aliviar a dor, curar e manter a saúde. Ao longo dos anos, os pontos do corpo que quando estimulados exerciam influência em certos órgãos, foram mapeados. Estes são chamados: pontos de acupuntura.



Os pontos que possuem afinidade com um órgão semelhante, estão “ligados” por canais designados de Meridianos que, por sua vez, têm o nome do órgão que influencia.

Estes canais energéticos percorrem o corpo harmonizando os órgãos, o sistema nervoso, glândulas, músculos, sangue e todas as funções fisiológicas.

Segundo os princípios da medicina oriental, somos saudáveis quando a energia do corpo (Qi ou Chi) flui de forma adequada. Quando surgem distúrbios no fluxo energético, o organismo começa a adoecer.

O estímulo dos pontos de acupuntura, através de agulhas, do calor (moxabustão), ou mais simplesmente com a ponta dos dedos (Do-In e Shiatsu), permitem desbloquear, regular, harmonizar os meridianos e órgãos, obtendo um efeito terapêutico.

Os adesivos, utilizam os princípios da medicina oriental e da acupuntura, para estimular suavemente pontos específicos do corpo, sem recorrer ao uso de medicamentos, estimulantes, ímãs ou agulhas entrando no seu corpo.

***O resultado é um método natural para melhorar a sua qualidade de vida e revolucionar o seu conceito de bem-estar!***

<b>Meridianos Principais</b>	<b>Nome Inglês</b>	<b>Meridianos Principais</b>	<b>Nome Inglês</b>
Pulmões (P)	Lung (Lu)	Rins (R)	Kidney (K)
Intestino Grosso (IG)	Large Intestin (LI)	Pericárdio (Pe)	Pricardium (P)
Estômago (E)	Stomach (St)	Tripla Aquecedor (TA)	Triple Warmer (TW)
Baço-Pâncreas (BP)	Spleen (Sp)	Vesícula Biliar (VB)	Gallbladder (GB)
Coração (C)	Heart (H)	Fígado (F)	Liver (Lv)
Intestino Delgado (ID)	Small Intestin (SI)	Vaso da Concepção (VC)	Conception Vessel (CV)
Bexiga (Be)	Bladder (B)	Vaso Governador (VG)	Governing Vessel (GV)

# Desintoxicação e Hidratação

## Qual a importância da desintoxicação?

Antes de qualquer acção de equilíbrio do organismo que façamos, é muito importante eliminar os excessos de resíduos e toxinas que se acumulam no nosso corpo, obtendo assim resultados muito mais eficazes. As substâncias tóxicas presentes no organismo, provêm, 50% da alimentação, 40% da respiração e 10% através da pele.

Ao nível interno, as toxinas são produzidas pelo próprio corpo, como consequência das suas funções fisiológicas quotidianas normais.

Um excesso de toxinas, acumula-se na membrana celular impedindo a sua oxigenação e alimentação, interrompendo as funções fisiológicas dos tecidos e órgãos.

A desintoxicação do organismo permite manter o potencial eléctrico da célula, controlar o que entra e sai da mesma, sendo fundamental para o equilíbrio do nosso Bem-Estar físico, emocional e mental. Os órgãos gerais de desintoxicação incluem os pulmões, o fígado, os rins, os intestinos, a pele e a linfa.

## Qual a importância da hidratação?

Num adulto, o total de água representa, em média, 70% do peso corporal. A função da água no organismo é a de transportar os nutrientes para as células e as substâncias tóxicas para fora do corpo, regular a temperatura corporal, é essencial para os processos enzimáticos e para o bom funcionamento de todos os sistemas, tecidos e órgãos.

A água é absorvida a partir do aparelho digestivo e abandona-o como urina que os rins excretam. Estes podem excretar vários litros de urina por dia, contudo, se não houver reposição hídrica excretam menos de 500 ml diários. Cerca de 750 ml de água também se perdem todos os dias por evaporação através da pele e dos pulmões. O exercício vigoroso e os climas quentes, podem aumentar consideravelmente o volume perdido na evaporação.

A desidratação resulta da eliminação de água e sais minerais do organismo e de não haver uma reposição que contribua para um balanço hídrico e mineral positivo. Recomenda-se aos adultos saudáveis que bebam de 1,5 a 2 litros de água por dia para se protegerem da desidratação e do desenvolvimento de cálculos renais.

O álcool, chá e o café fazem com que o corpo perca água. Pelo que não são recomendados como fontes de ingestão de líquidos. Também privam o corpo de minerais valiosos.

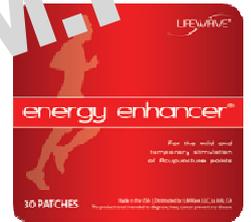
Não havendo hidratação, os tecidos corporais começam a secar, as células começam a encolher, funcionando inadequadamente. Uma desidratação continuada, ainda que leve, tem efeitos a longo prazo, nomeadamente a nível cardíaco, renal, respiratório e digestivo.



***A hidratação  
é fundamental  
para potenciar  
o resultado dos  
adesivos LifeWave***

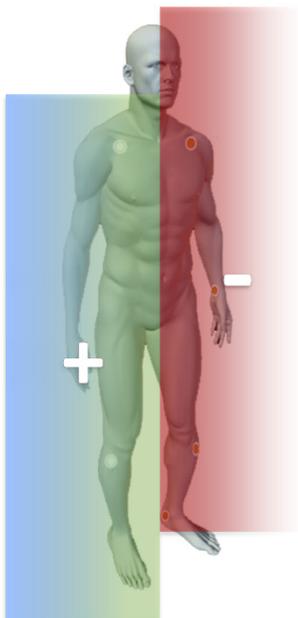
# Produtos e protocolos de colocação

WWW.LIFEWAVE.COM.PT



**AVISO:** Os adesivos são apenas para uso externo. Não use directamente em feridas ou pele irritada. Se tem algum problema de saúde, consulte o seu médico antes do uso dos adesivos. Não devem ser usados por grávidas ou em período de amamentação. Estes produtos não se destinam ao diagnóstico, tratamento, cura nem prevenção de doenças. Os resultados podem variar de pessoa para pessoa.

# Polaridades e Recomendações



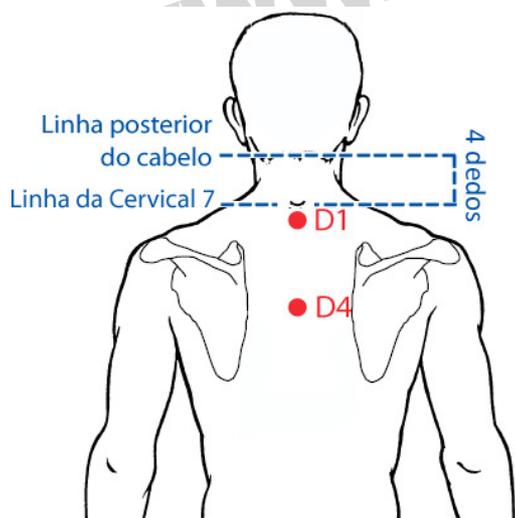
Para um correcto funcionamento do nosso campo bio-magnético, devemos ter no lado direito do corpo polaridade positiva e no lado esquerdo polaridade negativa.

Através de simples testes de Quinesiologia pode confirmar a sua polaridade. Antes de usar os adesivos, recomendamos que, faça o seu teste com um distribuidor independente LifeWave.

## Corrigir as polaridades

No caso de ter as polaridades trocadas, deverá corrigir este problema da seguinte forma:

- Use os adesivos Energy Enhancer durante 5 dias seguidos
- Coloca de manhã e retira à noite
- O adesivo branco é colocado na vértebra Dorsal 1 (imediatamente abaixo da cervical 7) e o castanho no meio das omoplatas, ao nível da vértebra Dorsal 4
- No 6º dia deverá efectuar novamente os testes de Quinesiologia para confirmar as polaridades



## »»»»» RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES «««««

- A não ser que esteja com os adesivos colocados, não os transporte junto ao corpo, não os deixe expostos à luz nem a temperaturas elevadas. Eles são activados tanto pelos infravermelhos do corpo como pelo calor, perdendo assim parte da sua acção integral.
- Antes do uso dos adesivos, verifique as suas polaridades. Não necessita desta acção com os adesivos IceWave, no caso de se tratar de uma dor localizada.
- Os adesivos são para uso externo e devem ser colocados com a pele limpa e seca.
- Devem ser colocados por 12 a 14 horas.
- Não use directamente em feridas ou pele irritada.
- Para potenciar os resultados a obter é importante manter-se BEM HIDRATADO.
- Se tiver alguma doença, aconselhe-se com o seu médico antes de usar os adesivos.
- Não deve ser usado por grávidas ou em período de amamentação.

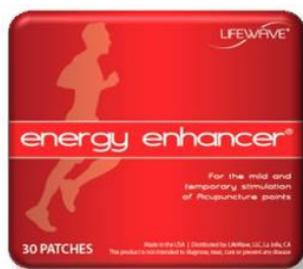
LIFEWAVE®

energy enhancer®

## ***bio-regulador de energia***

**E se houvesse uma forma  
de aumentar os níveis de energia do corpo  
sem ter que tomar estimulantes?**

**Isso agora é possível com LifeWave!**



É conhecido há milhares de anos que frequências específicas de luz, produzem alterações concretas no corpo humano.

Quando submetido à exposição solar, a frequência de luz emitida, induz o corpo a produzir vitamina D. Outra frequência de luz (UV), produz melanina, a substância que nos dá o bronzeado.

O nosso sistema, único, de adesivos não-transdérmicos recorre a este conhecimento, com uma nova tecnologia que, subtilmente, estimulando pontos de acupuntura, aumenta o fluxo energético do corpo.

Estudos clínicos, comprovam que estes adesivos, mesmo em repouso, **aumentam em 20% a queima de gordura**. Também se verifica o prolongamento da energia e da força física, minutos após a utilização.

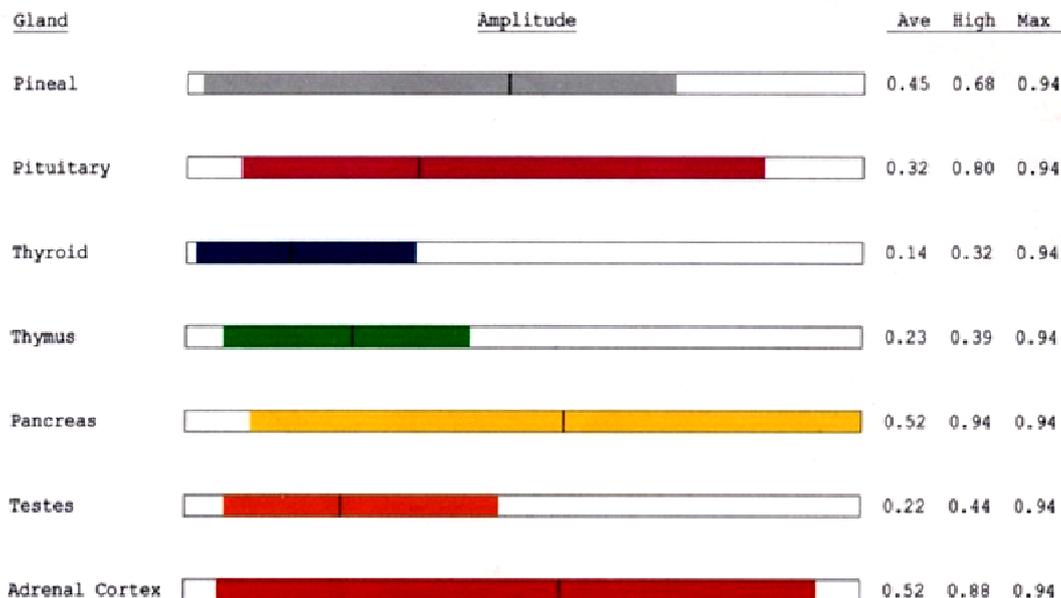
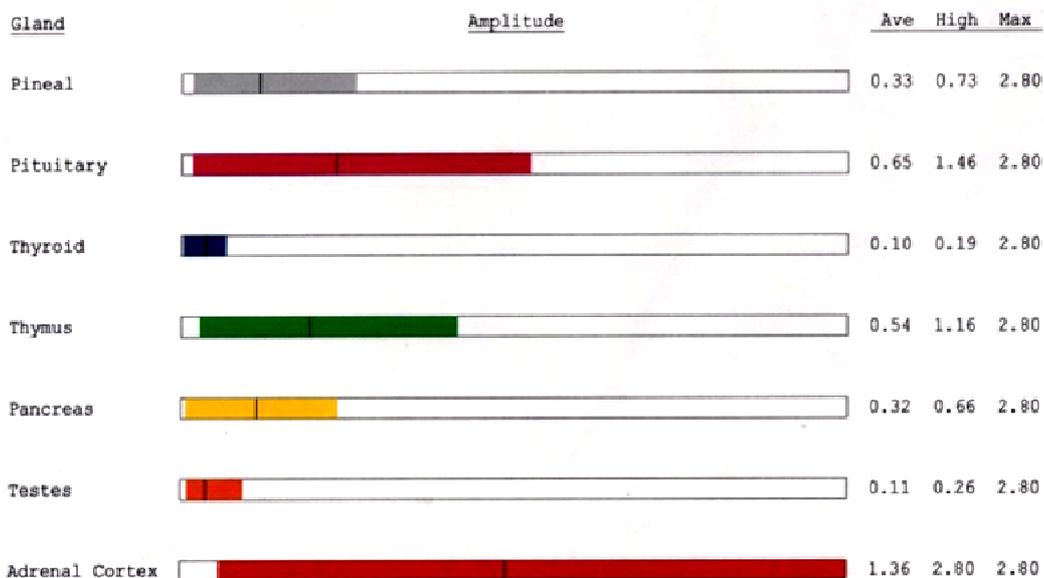
### **Principais benefícios do Energy Enhancer**

- Queima mais de 20% de gorduras, sem qualquer esforço
- Aumenta o fluxo de energia vital no corpo e a resistência física em poucos minutos
- Possibilita um nível estável e constante de energia ao longo do dia
- Potencia o vigor e a concentração
- Regula a energia dos órgãos e glândulas
- Favorece a flexibilidade do corpo

# Estudos Clínicos

## Testes realizados com o Energy Enhancer

Medições de várias glândulas do sistema endócrino de um atleta de futebol americano, de 22 anos, antes e depois da colocação dos adesivos Energy Enhancer.

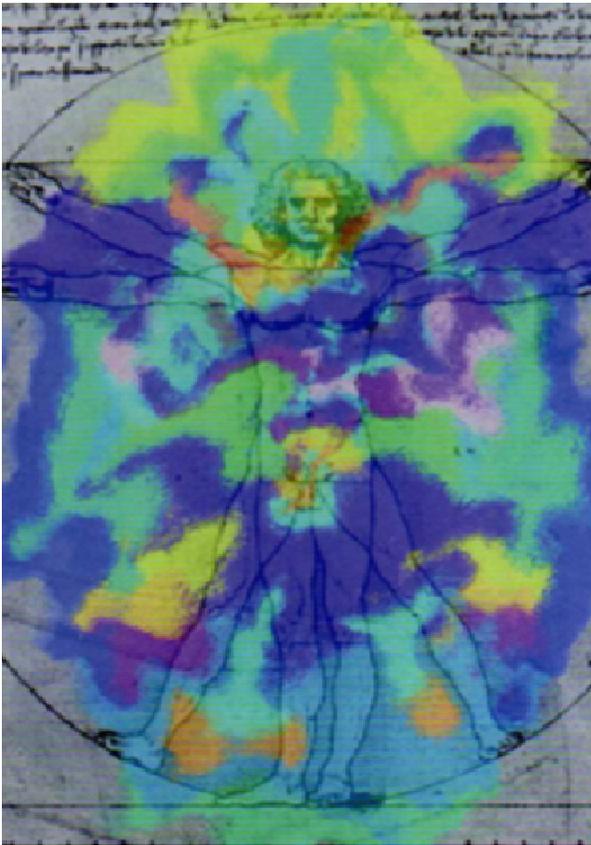


## Resultados

- Completa redistribuição da energia bioelétrica das glândulas
- Aumento da energia da pineal, pituitária, tiróide, pâncreas e testículos
- Alívio do stress supra renal
- O sistema bioelétrico humano, começa assim a trabalhar com coerência e harmonia

# Testes realizados com o Energy Enhancer no sistema Auramed Biopulsar Reflexograph

Medições do balanço energético de um indivíduo de 45 anos



## Antes da colocação dos adesivos Energy Enhancer

As áreas a azul escuro, branco e violeta indicam bloqueios energéticos.

Amarelo e laranja representam a falta de energia nos respectivos órgão e partes do corpo.

Verde e azul turquesa, indicam mais equilíbrio energético.



## Após a colocação dos adesivos Energy Enhancer

Após 4 horas da colocação dos adesivos verifica-se uma grande diminuição nas dissonâncias e desequilíbrios energéticos.

## Instruções de Utilização

- **Recomendamos que faça o protocolo da “Teoria dos 5 elementos” (pág. 15) antes deste protocolo**
- O Energy Enhancer é composto por um par de adesivos Branco e Castanho.
- Aplicar os adesivos de Energia no corpo, de acordo com os locais abaixo indicados, colocando o adesivo BRANCO no lado DIREITO e o CASTANHO no lado ESQUERDO do corpo.
- Aplique os adesivos, de manhã, na pele seca e limpa, antes de colocar qualquer creme e retire-os à noite, não os reutilizando.
- Os adesivos podem ser usados por 12 a 14 horas.
- Salvo indicações em contrário, não utilize mais do que um par de adesivos Energy de cada vez no corpo.
- É importante **garantir que bebe bastante água** durante a utilização do adesivo.

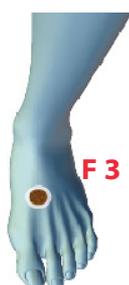


- Opção A** R3 – situa-se na depressão interior, entre o tornozelo direito e o tendão de Aquiles.
- Opção B** PE6 – situa-se 3 dedos acima da linha interior do pulso.
- Opção C** E36 – situa-se 4 dedos abaixo das rótulas e um dedo para o lado de fora do joelho.
- Opção D** P1 - situa-se, aproximadamente, 2 dedos abaixo das clavículas do lado interno dos ombros.

# Protocolo Avançado | Teoria dos 5 Elementos

## Para um acréscimo regular do fluxo de energia em todos os meridianos

Neste caso utiliza-se os adesivos Energy Enhancer durante 5 dias seguidos. Páre por 2 dias e continue com o protocolo da página 14. Pode volte a repetir este protocolo por mais 5 dias.



**Dia 1** - Adesivo branco no pé direito e castanho no pé esquerdo

**Vesícula Biliar 41** - situa-se na depressão da junção do 4º com o 5º osso metatársico

**Fígado 3** - situa-se em cima do pé esquerdo, na depressão entre os tendões do 1º e 2º dedo, 2 dedos a contar da articulação do dedo grande



**Dia 2** - Adesivo branco no braço direito e castanho no braço esquerdo

**Triplo Aquecedor 6** - situa-se 4 dedos acima da linha exterior do pulso, entre os ossos ulna e o rádio

**Pericárdio 5** - situa-se 4 dedos acima da linha interior do pulso



**Dia 3** - Adesivo branco na perna direita e castanho na perna esquerda

**Estômago 36** - situa-se 4 dedos abaixo da rótula e um dedo para o lado de fora do joelho

**Baço Pâncreas 6** - situa-se 4 dedos acima da ponta do tornozelo interno na borda posterior da tíbia



**Dia 4** - Adesivo branco no braço direito e castanho no braço esquerdo

**Intestino Grosso 4** - situa-se no músculo da mão, entre o 1º e o 2º osso metacárpico (polegar e indicador)

**Pulmão 7** - situa-se 2 dedos acima da linha interior do pulso na continuação do dedo polegar



**Dia 5** - Adesivo branco na perna direita e castanho na perna esquerda

**Bexiga 62** - situa-se na depressão directamente abaixo do tornozelo externo

**Rim 3** - situa-se na depressão entre o tornozelo interno e o tendão de aquiles

## *alívio rápido para a dor*

**Este produto funciona como a acupuntura  
mas sem a utilização de agulhas**



Os adesivos IceWave são auxiliares poderosos no **alívio rápido para dores musculares, inflamações, tensões, dor crónica ou temporária, espasmos, câibras, paralisias, tendinites e outras lesões** resultantes de exercício intenso ou das exigências da vida quotidiana.

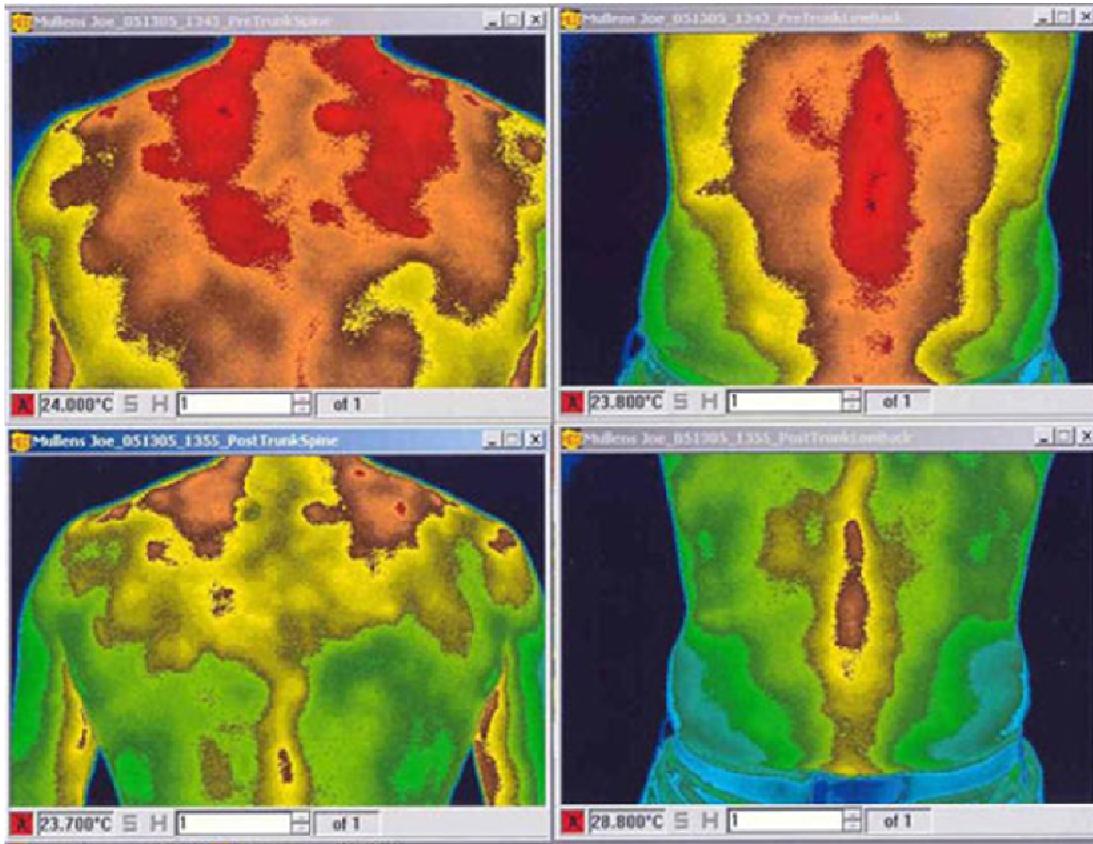
Os adesivos IceWave são não invasivos, baseados em nanotecnologia, funcionando em poucos minutos de modo a proporcionar um efeito calmante, nas áreas inflamadas e afectadas. Atletas e treinadores de renome mundial utilizam o IceWave para o alívio rápido das dores sem recorrer ao uso de químicos.

Na medicina Oriental acredita-se que este tipo de dores é resultado da existência de bloqueios de energia no sistema de meridianos da acupuntura.

Este conceito é mais fácil de perceber se for comparado a um circuito eléctrico. Se tivermos uma lâmpada e houver electricidade a circular então a lâmpada acende, contudo se não houver electricidade a lâmpada não acende. O mesmo se passa com o corpo humano: **assim que o fluxo normal de energia é restabelecido a dor é aliviada.**

Após numerosas pesquisas descobriu-se que, o modo COMO se usam os adesivos e o LOCAL onde são colocados, faz toda a diferença na intensidade de dor que um indivíduo consegue aliviar com o IceWave.

ANTES...



... 5 minutos DEPOIS

## Estudos Clínicos demonstram a eficácia do IceWave

Em cima, as imagens infravermelhas, mostram o efeito térmico singular dos adesivos IceWave que, em 5 minutos, reduziram o calor excessivo na área afectada resultando numa redução da dor, da inflamação e restauração do movimento.

Estas fotos foram tiradas na sequência de um estudo "duplo cego" controlado com placebo. Como resultado final do estudo notou-se que 34 de 36 pessoas tiveram uma reacção idêntica à descrita acima com os Adesivos IceWave.

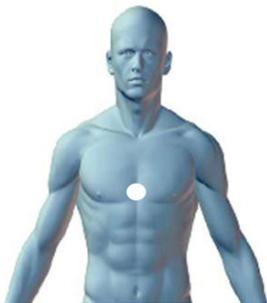
Em média, ocorre uma descida de 4 graus na temperatura corporal das zonas inflamadas após 5 minutos da aplicação dos adesivos.

***A eficácia destes adesivos  
permite aliviar ou eliminar a dor  
em qualquer região do corpo***

## Instruções de Utilização

- Os Adesivos para Alívio da dor IceWave podem ser usados de 12 a 14 horas.
- Antes de colocar deve beber 2 grandes copos de água. **O Grau de hidratação é fundamental.**
- Até encontrar a posição em que mais alivia a dor, não necessita colar os adesivos, basta encostá-los, mesmo que seja por cima da roupa.
- Aplique os adesivos na pele limpa e seca, antes de colocar algum creme.
- Siga as instruções de colocação, de modo a retirar o máximo de benefícios com a sua utilização.
- Caso os protocolos não resultem, beba 2 grandes copos de água e espere 20 a 30 minutos antes de repetir a aplicação.

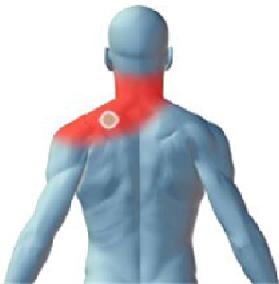
No Caso de se tratar de uma **dor localizada**



### **Passo 1 - Algumas dores podem ser de ordem emocional**

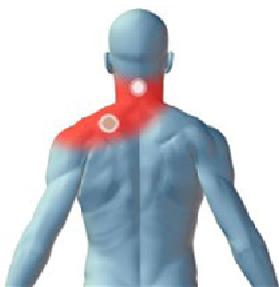
Classifique a dor, numa escala de 0 a 10, sendo que 0 será o estado sem dor e 10 o nível de dor em que se encontra antes da colocação dos adesivos.

De seguida, coloque o adesivo branco no esterno entre os mamilos e o castanho no epicentro da dor da região afectada. Se não aliviar, pelo menos 50%, vá para o passo 2



### **Passo 2 - Exemplificamos com uma dor no ombro esquerdo e no pescoço**

Coloque um adesivo CASTANHO **directamente** no epicentro da dor



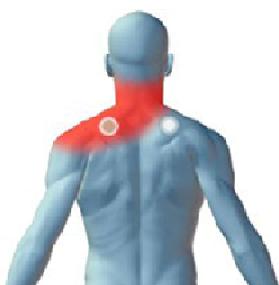
### **Passo 3**

Aplique o adesivo BRANCO **acima** do local onde sente a dor.

Para simplificar, imagine um relógio. O adesivo CASTANHO seria o centro do relógio e o BRANCO estaria posicionado na 1 hora.

Houve alguma alteração no nível da dor? Consegue mexer o ombro?

Caso não sinta diferença vá para o passo seguinte.



### **Passo 4**

Retire o adesivo BRANCO da posição da 1h e coloque-o na posição das 3h.

Aguarde cerca de 10 segundos, na nova posição, e classifique novamente a dor numa escala de 0 a 10 para determinar em que nível está a dor.

Caso a dor tenha desaparecido deixe os adesivos nesta posição. Caso a dor não tenha reduzido substancialmente vá para o passo 5.

### No Caso de se tratar de uma **dor localizada**

#### Passo 5

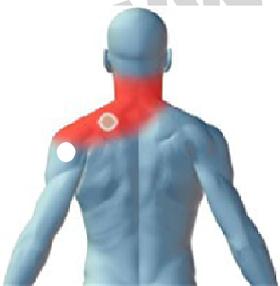


Retire o adesivo IceWave BRANCO da posição das 3 horas e coloque na posição das 6 horas.

Volte a aguardar cerca de 10 segundos, na nova posição, e classifique novamente a dor numa escala de 0 a 10.

Caso a dor tenha desaparecido deixe os adesivos nesta posição. Caso a dor não tenha reduzido substancialmente vá para o passo 6.

#### Passo 6

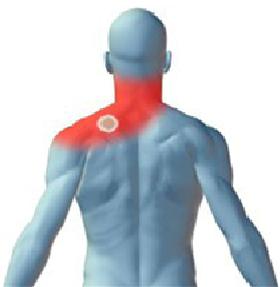


Retire o adesivo IceWave BRANCO da posição das 6 horas e coloque na posição das 8 horas.

Volte a aguardar cerca de 10 segundos, na nova posição, e classifique novamente a dor numa escala de 0 a 10.

Caso a dor tenha desaparecido deixe os adesivos nesta posição. Caso a dor não tenha reduzido substancialmente vá para o passo 7.

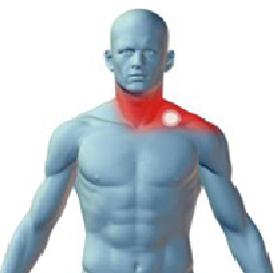
#### Passo 7



Coloque agora o adesivo BRANCO em frente ao adesivo CASTANHO, do outro lado do corpo. É o que se chama isolar a dor entre dois pontos.

Volte a aguardar cerca de 10 segundos com o adesivo BRANCO na nova posição e classifique novamente a dor numa escala de 0 a 10 para determinar em que nível está a dor.

Caso a dor tenha desaparecido deixe os adesivos nesta posição.



*Caso nenhum dos outros passos tenha resultado (o que raramente acontece) repita novamente os passos 4 até ao 7; contudo desta vez troque os adesivos, ou seja, aplique o adesivo BRANCO directamente no local da dor e mova o CASTANHO à volta da área afectada.*

## Instruções de Utilização

No Caso de se tratar de uma **dor generalizada, em todo o corpo**



### Passo 1 – Rim 1

Aplique o adesivo BRANCO debaixo do pé Direito e o adesivo CASTANHO debaixo do pé esquerdo.

Se a dor não abrandou ao fim de 10 segundos, retire os adesivos e siga para o passo 2.



### Passo 2 – Pulmão 9

Coloque o adesivo no ponto Pulmão 9 - o adesivo BRANCO no pulso direito e o CASTANHO no esquerdo.

Situa-se no prolongamento do polegar na base do pulso. Se a dor não abrandou ao fim de 10 segundos, retire os adesivos e avance para o passo 3.



### Passo 3 – Triplo Aquecedor 5

Ponha o adesivo BRANCO, 3 dedos acima do pulso direito e o adesivo CASTANHO, 3 dedos acima do pulso esquerdo.

Se a dor não abrandou ao fim de 10 segundos, retire os adesivos e vá para o passo 4



### Passo 4 – Coração 3

Coloque agora o adesivo BRANCO na depressão a seguir ao osso do cotovelo direito e o adesivo CASTANHO na mesma posição no cotovelo esquerdo.

Se a dor não abrandou ao fim de 10 segundos, retire os adesivos e prossiga para o passo 5.



### Passo 5 – Triplo Aquecedor 15

Posicione o adesivo BRANCO no ombro, a meio caminho entre o pescoço e o fim do ombro direito. Coloque o adesivo CASTANHO na mesma posição, no ombro esquerdo. Se a dor não abrandou ao fim de 10 segundos, prossiga para o passo 6.



Rim 1



Coração 3

### Passo 6 - Rim1+Coração 3

Coloque em simultâneo um par no Rim 1 e outro par no Coração 3.

BRANCO no lado direito e o CASTANHO na mesma posição, no lado esquerdo.

## No Caso de se tratar de uma **dor de cabeça**

*Beba 1 a 2 copos de água antes de colocar os adesivos*



### **Passo 1 – Intestino Grosso 4**

Aplique o adesivo BRANCO na mão direita, no músculo da mão, entre o 1º e o 2º osso metacárpico (polegar e indicador) e o adesivo CASTANHO na mesma posição na mão esquerda.

Se a dor não abrandou em 10 segundos, retira os adesivos e avance para o passo 2.



### **Passo 2 – Triplo Aquecedor 5**

Ponha agora o adesivo BRANCO 4 dedos acima do pulso direito, e o adesivo CASTANHO 4 Dedos acima do pulso esquerdo.

Se a dor não abrandar ao fim de 10 segundos, retire os adesivos e siga para o passo 3.



### **Passo 3- Triplo Aquecedor 15**

Coloque o adesivo BRANCO no ombro, a meio caminho entre o pescoço e o fim do ombro direito. O adesivo CASTANHO situar-se-á na mesma posição, no ombro esquerdo.

Se a dor não abrandar ao fim de 10 segundos, retire os adesivos e siga para o passo 4.



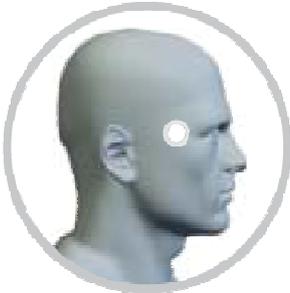
### **Passo 4 – Intestino Delgado 16**

Aplique o adesivo BRANCO no lado direito do pescoço, aproximadamente a meio, entre a orelha e a base do pescoço ao nível da clavícula e o adesivo CASTANHO na mesma posição, no lado esquerdo.

Se a dor não abrandar ao fim de 10 segundos, retire os adesivos e siga para o passo 5.

## Instruções de Utilização

No Caso de se tratar de uma **dor de cabeça**



### **Passo 5 – Triplo Aquecedor 23**

Posicione o adesivo BRANCO na têmpora do lado direito e o adesivo CASTANHO na mesma posição, na têmpora esquerda.

Se a dor não abrandar ao fim de 10 segundos, retire os adesivos e avance para o passo 6.



### **Passo 6 – Visícula Biliar 14**

Coloque agora o adesivo BRANCO um dedo acima da sobrancelha direita e o adesivo CASTANHO na mesma posição na sobrancelha esquerda

Se a dor não abrandar ao fim de 10 segundos, retire os adesivos e siga para o passo 7.



### **Passo 7 – Estômago 7**

Coloque o adesivo BRANCO no lado direito da cara, na depressão abaixo do osso zigomático e o adesivo CASTANHO na mesma posição, do lado esquerdo da cara.

## No Caso de se tratar de uma **dor no joelho**

*Beba 1 a 2 copos de água antes de colocar os adesivos*



### **Passo 1**

Coloque os adesivos, um de cada lado, no joelho onde sente a dor. O adesivo BRANCO coloca-se no lado exterior do joelho e o CASTANHO na parte interior do joelho.

Se a dor não abrandar ao fim de 10 segundos, retire os adesivos e proceda de acordo com passo 2.



### **Passo 2**

Aplique o adesivo CASTANHO no epicentro da dor, e o BRANCO acima da dor. Se ao fim de 10 segundos a dor não abrandar, retire o adesivo BRANCO e coloque abaixo do CASTANHO.

Se a dor persistir, ponha nos lados esquerdo e direito, até encontrar a posição que lhe proporciona melhor alívio.

## No Caso de se tratar de uma **dor Ciática**

*Beba 1 a 2 copos de água antes de colocar os adesivos*



### **Passo 1**

Coloque os adesivos um de cada lado da dor (região lombar), o adesivo CASTANHO no lado esquerdo e o BRANCO do lado direito.

Se a dor não abrandar ao fim de 10 segundos, retire os adesivos e avance ao passo 2.



### **Passo 2 – Fígado 3**

Posicione o adesivo CASTANHO no sitio da dor e o BRANCO em cima do pé, do mesmo lado onde tem a dor, entre os tendões do 1º e 2º dedo, 2 dedos a contar da articulação do dedo grande.

## Adesivos totalmente naturais para um sono tranquilo

### Sono profundo - equilíbrio físico e emocional

Insónia significa tanto dificuldade em dormir, quanto inaptidão para dormir profundamente, acordar precocemente e ser incapaz de adormecer novamente.

Quando dormimos um sono profundo, o nosso corpo desintoxica, recupera e regenera.

Dormir bem, é adormecer assim que nos deitamos, não ter pesadelos ou sonhos vagos, não acordar para urinar, dormir 6 a 8 horas e acordar revigorado.

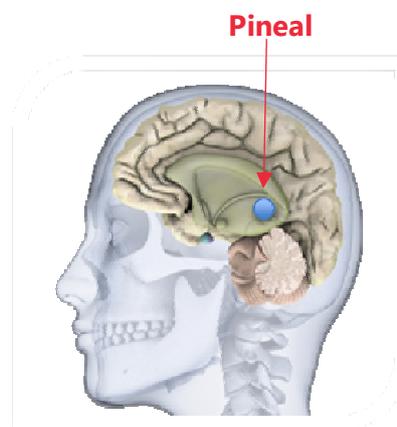
Quando de forma crónica, não temos um sono reparador, afectamos drasticamente a nossa saúde física, emocional, a vida pessoal, profissional e aceleramos o processo de envelhecimento.

### A Melatonina, uma hormona natural, poderosa e eficaz

A Melatonina é uma hormona natural, a qual regula o ciclo sono-vigília, reforça o sistema imunitário, reduz do risco de doenças cardiovasculares, protege contra as lesões do ADN que levam ao cancro, e respectivo tratamento complementar.

Esta hormona produzida pela glândula pineal, também conhecida por epífise, controla em conjunto com o hipotálamo, os ciclos de sono/vigília.

Sob o efeito do escuro, ela liberta Melatonina, a qual regula o nosso relógio interno na função de sono, atingindo o seu auge entre a 1 e as 5 da manhã. Assim que o dia rompe, a secreção é inibida e o nosso relógio passa para a função de despertar.



### No início da vida, a Melatonina já está totalmente formada

No princípio da vida a Melatonina está totalmente formada. A secreção desta hormona dá-se a partir dos 3 meses de idade, declina antes da puberdade e cai ainda mais drasticamente a partir dos 40 anos, continuando a baixar regularmente até aos 70 anos, idade na qual poderá representar uns escassos 10 % relativamente aos índices existentes na juventude.

## Um antioxidante particularmente poderoso

A Melatonina é um dos antioxidantes mais poderosos que se conhece, exercendo acções directas e indirectas ao neutralizar os radicais livres. Além de desintoxicar toda uma panóplia de moléculas altamente reactivas, também estimula algumas enzimas antioxidantes, tendo uma importante quota-parte na produção do estrogénio e da testosterona, ajudando a prevenir tipos de cancro reprodutivos, ao mesmo tempo que abranda a progressão dos tecidos malignos existentes.

## A Melatonina pode retardar o envelhecimento?

A investigação científica diz-nos que sim. Existem estudos demonstrativos de que a Melatonina possui um número considerável de efeitos benéficos a longo prazo no nosso corpo.

Ela é um dos mais importantes antioxidantes conhecidos e até com uma eficácia mais abrangente do que a vitamina C, E, ou a betacaroteno, na prevenção dos danos provocados pelos radicais livres, actuando eficazmente contra as rugas e as manchas de idade. Melhora a elasticidade da pele, a flexibilidade das articulações, a actividade sexual, a solidez dos ossos, a força muscular e a memória.

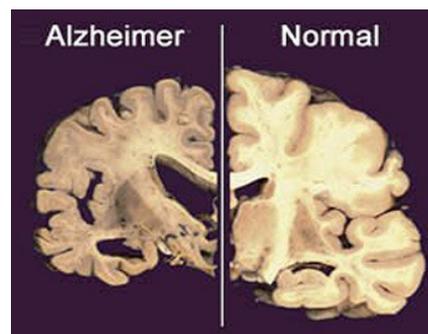
Desempenha ainda, um papel muito importante ao prevenir as alterações que podem originar a hipertensão, os ataques cardíacos e, reduz o risco de alguns tipos de cancro. Quando os índices de Melatonina diminuem, o corpo fica incapaz de defender as células sãs dos danos oxidativos responsáveis por muitos dos verdadeiros problemas do envelhecimento e de inúmeras patologias degenerativas.

## Melatonina e doença de Alzheimer

A Melatonina parece ser capaz de aliviar alguns dos sintomas associados à doença de Alzheimer. São bastante característicos da doença, os distúrbios do ciclo sono/vigília, tal como o fenómeno conhecido como a síndrome do crepúsculo, por vezes acompanhada de agitação e agressividade.

Trata-se de um distúrbio do comportamento, habitual na doença de Alzheimer, sobretudo quando o doente sofre igualmente de depressão. Isso manifesta-se por um agravamento de diferentes sintomas cognitivos e de comportamento, ocorrido durante as horas da noite. Embora as razões do aparecimento de tais sintomas não sejam ainda muito claras, existe um certo número de investigadores cuja opinião, é de que a razão, poderá estar no declínio dos níveis de Melatonina.

Investigadores do Instituto Holandês de Pesquisa Cerebral, em Amesterdão provaram que, em pacientes com Alzheimer, o relógio biológico é severamente perturbado e o grau em que é alterada a secreção de Melatonina está ligado à severidade dos distúrbios mentais causados pela doença.



Para o alívio das síndromes do crepúsculo ou dos distúrbios do sono nos pacientes atingidos pela doença de Alzheimer, são utilizados sem grande êxito, ou amiúde, com uma exacerbação do problema os sedativos como as benzodiazepinas e os antipsicóticos como o haloperidol. Os suplementos de Melatonina, podem revelar-se mais interessantes, uma vez que poderão tratar a causa do problema - uma deficiência natural de produção deste antioxidante.

Estudos abertos ou controlados, indicam uma redução significativa da deterioração cognitiva nos pacientes com doença de Alzheimer tratados com Melatonina. Esses efeitos benéficos, poderiam talvez dever-se, em parte, à capacidade deste antioxidante favorecer o sono lento e aumentar as fases reparadoras do sono entre os idosos. Além do mais, tem a capacidade de proteger os neurónios da toxicidade e do desenvolvimento de placas senis, nos tecidos cerebrais, provocadas pela beta-amilóide, podendo esta ser a molécula mais responsável na cascata de eventos que desencadeia a doença.

## **Mecanismos anticancerosos**

Foi demonstrado, em estudos celulares sobre animais e no homem, que a Melatonina possui propriedades anticancerosas significativas, a qual consegue acabar directamente com diferentes tipos de células tumorais humanas. Quando existem tumores já instalados no organismo, a Melatonina é capaz de inibir os respectivos níveis de crescimento, visto ter uma actividade oncostática natural inibidora da propagação das células cancerosas.

Antioxidante e indutora de antioxidantes, impede que os tumores participem nas lesões radiculares sobre células normais e, por consequência, limita as lesões oxidativas sobre o ADN, os lípidos, os ácidos aminados e as proteínas.

## **Um tratamento adjuvante do cancro**

Inúmeros estudos clínicos integraram a Melatonina no tratamento do cancro, isolada ou em associação com outros tratamentos, a qual parece reforçar a eficácia das outras formas de tratamento anticancerosos, reduz os seus efeitos secundários, aumenta a sobrevivência e melhora a qualidade de vida dos pacientes.

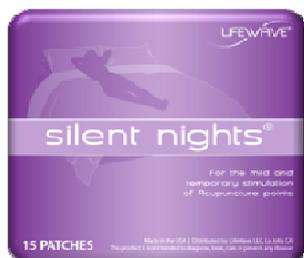
Quando utilizada como co-adjuvante de tratamentos anticancerosos convencionais, a Melatonina parece inibir a proliferação de determinadas células cancerosas, podendo igualmente auxiliar no combate contra os efeitos secundários tóxicos, das quimioterapias e radioterapias.

## **Aumenta a esperança de vida...**

Foi realizada uma experiência em ratos, que consistiu em misturar todas as noites 10 mcg/ml de Melatonina na água que bebiam. No início do estudo, os animais tinham 575 dias de idade. Não apenas a duração máxima de vida dos ratos aumentou em 20%, como mostraram vários sinais semelhantes aos de animais com menos idade - pêlo mais lustroso; vigor mais acentuado; actividade acrescida e melhor aspecto.

# silent nights

***noite descansada, um sono reparador***



**Adesivos totalmente naturais para um sono tranquilo**

## O papel das ondas delta e da melatonina

Estudos clínicos "double blind" por placebo, comprovam que o Silent Nights aumenta a percentagem de ondas Delta que o cérebro produz durante o sono e elevam de forma natural os níveis de Melatonina, a hormona produzida pelo cérebro, a qual regula o ciclo sono/vigília, podendo aliviar a insónia. Também ajuda a evitar os efeitos da mudança de fusos horários.

Quanto mais elevada a percentagem de ondas Delta, maior é a qualidade do sono. Esta fase caracteriza-se pela secreção da hormona do crescimento em grandes quantidades, promovendo a síntese protéica, o crescimento e reparação tecidular. É essencialmente um período de conservação e recuperação de energia física.

Os estudos mostraram que os adesivos Silent Nights melhoram a qualidade do sono em 50%.

Estudos com infravermelhos mostraram que, colocando os adesivos em pontos específicos, dá-se uma mudança no modo como o calor se distribui no corpo, estimulando o sistema nervoso a regularizar as respostas e mudanças anómalas no corpo. Esta reacção não é diferente da antiga prática de moxabustão, na qual o calor é aplicado a pontos específicos de acupuntura.

No entanto, enquanto se está a utilizar os adesivos é provável que não sinta nada. Aquilo que irá notar, é que terá noites de sono tranquilo e acordará mais revigorado.

## Principais benefícios do Silent Nights

- Eleva a produção natural de melatonina do corpo
- Proporciona adormecer mais facilmente
- Permite desfrutar de um sono profundo e reparador
- Permite-lhe acordar revigorado

## Instruções de Utilização

De forma a obter os melhores resultados, recomenda-se a utilização destes adesivos durante, pelo menos, 3 meses.

- O Silent Nights é composto por um adesivo azul
- Aplique o adesivo na pele seca e limpa, antes de colocar qualquer creme
- Pode ser aplicado 30 min. a 1 hora antes de se ir deitar e removido quando acordar
- Um único adesivo **pode ser usado até 16 horas e permite duas noites de utilização**
- Remova metade da etiqueta branca protectora e aplique o adesivo no local específico
- Na segunda noite, remova a outra metade da etiqueta branca e aplique o adesivo
- Experimente todas as posições apresentadas, até encontrar as que melhor se adaptam a si
- Não utilize mais do que um adesivo de cada vez no corpo

Tripla Aquecedor 23



Rim 3



Tripla Aquecedor 17



**Opção A TA23** – situa-se na têmpora direita

**Opção B R3** – situa-se na depressão interior entre o tornozelo direito e o tendão de Aquiles

**Opção C TA17** – situa-se no pescoço, atrás do lóbulo da orelha direita

Fígado 3



Estômago 36



Vaso Governador 24.5



**Opção D F 3** – situa-se em cima do pé direito, entre os tendões do 1º e 2º dedo, 2 dedos a contar da articulação do dedo grande

**Opção E E 36** – localiza-se quatro dedos abaixo da rótula direita e um dedo para o lado de fora do joelho

**Opção F VG24.5** - é chamado de "3º olho", no centro da testa, entre as sobrancelhas

## controlo do apetite



### Como Controlar o Apetite e Perder Peso de Verdade?

#### Se você tem excesso de peso, a culpa não é só sua...

Os actuais estilos de vida, com horários em contra-relógio, vida sedentária, o desenvolvimento da indústria fast-food e dos alimentos processados, fazem com que nas últimas décadas tenhamos alterado os nossos hábitos alimentares, de tal forma, que hoje em dia a obesidade já é considerada uma epidemia. Para além disso, temos cada vez mais doenças associadas aos maus hábitos alimentares.



A maioria dos alimentos prontos a cozinhar, molhos, pastelaria, variedades de pão, aperitivos, mesmo algumas refeições em restaurantes, são elaborados com alto teor de açúcares ou adoçantes, gorduras saturadas ou hidrogenadas, intensificadores de sabor (glutamato monossódico) entre outros.

Tudo isto tem baixo ou nenhum valor nutricional, contém calorias em excesso, podem provocar vício por certo tipo de alimentos e ao mesmo tempo podem afectar a nossa capacidade de controlar o apetite.

Não é de se surpreender que a incidência da obesidade e da diabetes andem paralelamente ao grande aumento no consumo do açúcar.

A mensagem é clara:

***o consumo excessivo de açúcar deixa-nos doentes e obesos!***



Quando consumimos mais calorias, do que a quantidade que o corpo precisa, ele “desliga” a nossa capacidade de queimar gordura e acaba por armazená-la.

Mesmo tendo feito dietas para reduzir a quantidade de calorias ingeridas, provavelmente rendeu-se ao apetite incontrolado, o qual não estava no programa. O “ratinho” no estômago e o desejo por açúcares, vencem as melhores das intenções e acabam rapidamente com a “prova” das dietas.

## **O Adesivo SP6 Complete para Controle do Apetite**

Na Medicina Tradicional Chinesa, o estômago, baço e rins estão associados ao apetite. Quando um ou mais destes órgãos fica desequilibrado, o apetite pode tornar-se deficiente ou excessivo.

Os adesivos SP6 Complete, utilizam os princípios da medicina chinesa, através da estimulação suave de pontos de acupuntura, para regular o apetite, as funções energéticas e metabólicas do corpo, incluindo os órgãos e as suas regiões de influência. O resultado é uma redução natural da fome e dos desejos de comida.

### **Benefícios do Adesivo SP6 Complete:**

- Ajuda a regular e controlar o seu apetite
- Reduz a compulsividade pelos alimentos que podem levar ao excesso de peso
- Eficaz auxiliar em dietas para perda de peso

### **É preciso alterar os hábitos alimentares?**

A maioria das pessoas consome demasiados açúcares, razão pela qual, muitos têm problemas em emagrecer. Para perder peso, é necessário alterar os hábitos alimentares, fazendo refeições mais saudáveis e equilibradas, reduzir a quantidade de alimentos refinados, açúcares e gorduras.

O SP6 Complete potencia qualquer iniciativa, que se faça na alteração dos hábitos alimentares. Sobretudo, o corpo pede menos açúcares e menor quantidade de comida a cada refeição, porque se sente satisfeito mais cedo. Adicionalmente, a pessoa sente mais energia e maior motivação para alterar os seus hábitos e o seu aspecto físico, aumentando a sua auto-estima.

*Pode ajudar, se seguir a dieta proposta na nova pirâmide alimentar na página 32*

### **Tem dificuldade em perder peso?**

Pesquisas clínicas revelam que muitas pessoas que, aparentemente, não conseguem perder peso, enfrentam uma sobrecarga de toxinas que estão “presas” no corpo. Quando não removidas eficazmente, elas acumulam-se nos tecidos gordos promovendo entre outros malefícios um aumento de peso, como um mecanismo de defesa para salvaguardar os órgãos vitais

Com base na evidência de que as toxinas são armazenadas nas células adiposas, eis uma premissa simples: remova as toxinas do seu corpo e será mais capaz de perder o peso extra; impeça as toxinas de entrar no seu corpo e será mais bem sucedido na manutenção do peso correcto.

***De forma a obter resultados bastante eficazes no seu controlo de peso, recomendamos a utilização do adesivo Glutaciona, em simultâneo ou antes de começar o SP6 Complete***

**De forma a obter os melhores resultados, recomenda-se a utilização destes adesivos durante, pelo menos, 3 meses.**

- O SP6 Complete é composto por um adesivo verde
- Utilize durante 5 dias seguidos e páre 2 dias
- Aplique o adesivo de manhã, na pele seca e limpa, e retire-o à noite
- Experimente todas as posições apresentadas, até encontrar as que melhor se adaptam a si
- Não utilize mais do que um adesivo de cada vez no corpo
- É importante **garantir que bebe bastante água** durante a utilização do adesivo

Recomenda-se, como parte integrante de uma alimentação saudável, evitar alimentos que contenham:

- **Glutamato monossódico/Intensificador de sabor (estimulam o apetite)**, existente em aperitivos, caldos knorr, sopas instantâneas, comida pronta a cozinhar (lasanha, ravioli...), panadinhos de peixe, pizzas, alguns pratos de comida chinesa, batatas de pacote e delicias do mar.
- **Adoçantes/Aspartamo** existente em sumos engarrafados, pastilhas elásticas, produtos para refrescar o hálito, edulcorantes de mesa.

**Estas substâncias em excesso, podem prejudicar a sua saúde e interferir no resultado dos adesivos.**



E36 – situa-se 4 dedos abaixo das rótulas e um dedo para o lado de fora do joelho esquerdo.

B6 – situa-se ao longo da tíbia 4 dedos acima, no lado interno, do tornozelo esquerdo.

R3 – situa-se na depressão interior, entre o tornozelo esquerdo e o tendão de Aquiles.

***Pode potenciar ainda mais os resultados, usando em simultâneo os adesivos Glutathione na perna direita, nos pontos similares aos usados na perna esquerda com o SP6 Complete.***



# NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR

## o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



**Azeite, Óleos Vegetais** (canola, soja, milho, girassol, amendoim)  
 Ricos em gordura polinsaturadas  
**Consuma na maioria das refeições**

Beba 1,5 a 2lt de água diariamente.  
 Faça, pelo menos, 30min de exercício físico 3 a 7 vezes por semana.  
 Controle o seu peso semanalmente.

# Radicais Livres & Oxidação

## Os radicais livres

No nosso organismo, os radicais livres são gerados de forma endogéna (interna) pelo metabolismo celular, durante o processo de combustão do oxigénio, utilizado para converter os nutrientes dos alimentos absorvidos em energia e de forma exógena (externa), por exposição à poluição e outras toxinas as quais contêm substâncias químicas oxidantes.

Os radicais livres, são moléculas instáveis e extremamente reactivas que podem danificar e oxidar células saudáveis do nosso corpo, com efeitos negativos na saúde, devido à sua capacidade de alterar o ADN e outro material genético.

O nosso sistema imunitário, combate 99% destas células que sofreram mutações, assim como elimina bactérias invasoras e outros organismos estranhos.

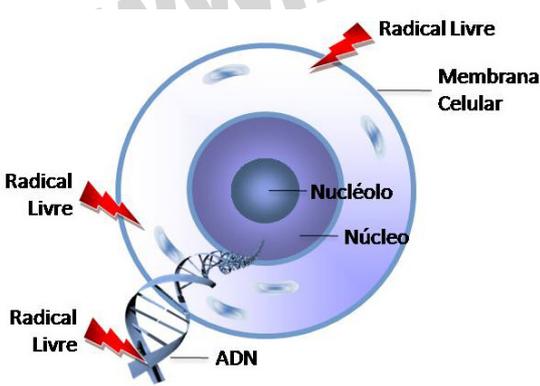
Todavia, em caso de excessos e com a idade, este sistema enfraquece tornando o corpo mais vulnerável à acção dos radicais livres, havendo ainda factores externos que contribuem para o aumento da formação dessas moléculas. Entre esses factores estão:

*Exercício físico em excesso; Demasiada exposição solar; Poluição; Raio-X e Radiação Ultravioleta; Radiação Electromagnética; Tabaco; Álcool; Resíduos de pesticidas; Substâncias presentes em alimentos e bebidas (aditivos químicos, conservantes, hormonas existentes em carnes de gado e galináceos - quando de criação intensiva(entre outros); Stress; Consumo excessivo de gorduras saturadas (frituras, pastelaria variada, etc.); Consumo excessivo de gordura animal.*



*Do total do oxigénio que respiramos, apesar de indispensável, 2 a 5% gera radicais livres.*

*Este exemplo da maçã, ilustra bem o que acontece, horas após o contacto do seu interior com o ar.*



*O radical livre contém um único electrão, o qual tende a emparelhar-se. Deste modo, procura moléculas à qual possa retirar um electrão, originando uma reacção em cadeia gerando mais radicais livres.*

Os radicais livres também têm um papel importante actuando no combate a inflamações, matando bactérias, e controlando o tónus dos "músculos lisos".

No nosso corpo existem células que se renovam continuamente, tais como as da pele, do intestino e outras como as do fígado. Com o passar dos anos, os radicais livres em excesso, podem produzir uma alteração genética nas células que se dividem continuamente, contribuindo para aumentar o risco de doença por degeneração celular.

As doenças crónicas associadas:

*Aterosclerose; Hipertensão; Diabetes; Doença Cardiovascular; Cataratas; Doença de Alzheimer; Cancro; Desordens Neurológicas (ex: mal de Parkinson); Artrite Reumatóide; Envelhecimento Precoce; Doença Peridental (dentes)*

# Antioxidantes

## Combater os efeitos nocivos dos radicais livres

A mudança dos hábitos alimentares, do estilo de vida e essencialmente o aumento dos níveis de antioxidantes no organismo, são factores importantes para uma redução dos radicais livres e dos seus efeitos nocivos.

## O que são antioxidantes?

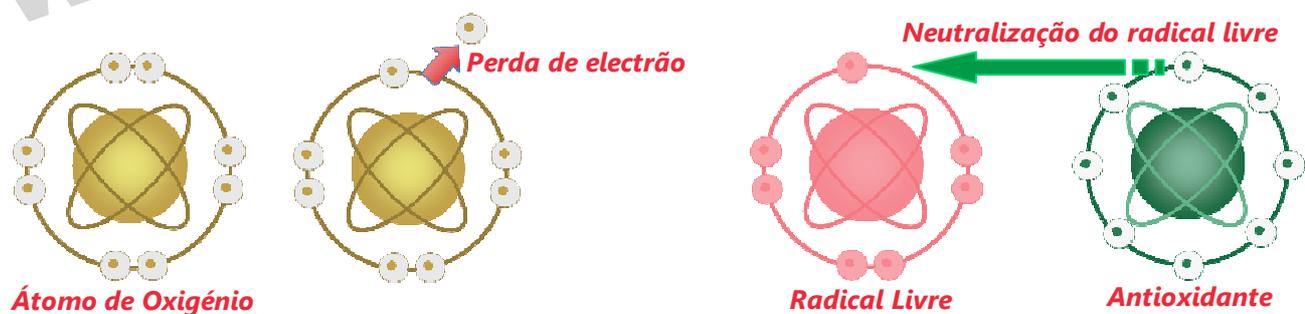
São moléculas formadas por vitaminas, minerais, pigmentos naturais ou outros compostos vegetais e, ainda, enzimas que interagem com os radicais livres tornando-os inactivos, o que retarda ou inibe o aparecimento e progresso da oxidação.

## O poder da prevenção

O denominador comum no processo de envelhecimento e nas doenças que lhe estão associadas, é a lesão oxidativa. Isto mostra a importância dos antioxidantes na protecção e prevenção desta lesão. Prevenir a oxidação celular, é de tal forma importante que, ao longo do tempo sem a acção neutralizadora dos antioxidantes, os radicais livres podem causar lesões irreversíveis nas células, aumentando o risco de aparecimento de cancro, doenças cardíacas e outras doenças degenerativas.

Alguns estudos epidemiológicos, sugerem que o aumento dos nossos níveis de antioxidantes, de um modo geral, ao eliminarem os excessos de radicais livres, diminui o risco de certas enfermidades, evitam o envelhecimento precoce dos vários órgãos e mantêm reforçado o sistema imunitário. Esses efeitos reflectem-se no estado geral da saúde e são visíveis na própria pele, a qual se manterá com aspecto mais jovem do que o estado normal para cada idade, podendo ainda, reduzir rugas e rídulhas.

Os antioxidantes também são muito importantes na prevenção de doenças cardiovasculares, em particular na redução das placas de ateroma (aterosclerose) já que limitam a oxidação do LDL ou "mau colesterol", um dos principais lípidos responsáveis pela formação dessas placas, provocada pelos radicais livres.



## Alguns dos principais protagonistas

A Glutathione (Mestre Antioxidante), a Carnosina, as vitaminas A, C, E, Betacaroteno, os minerais Zinco, Selénio, Cobre, Licopeno e Flavonóides são os principais antioxidantes.

# Porque envelhecemos?

O stress oxidativo é definido como um acúmulo de radicais livres, que causam danos à estrutura do ADN, lípidos, hidratos de carbono e proteínas, além de outros componentes celulares. Estudos comprovam que o stress oxidativo diminui a longevidade celular e conseqüentemente, está relacionado com o envelhecimento, apoptose (morte celular), cancro, diabetes mellitus e arterioesclerose.

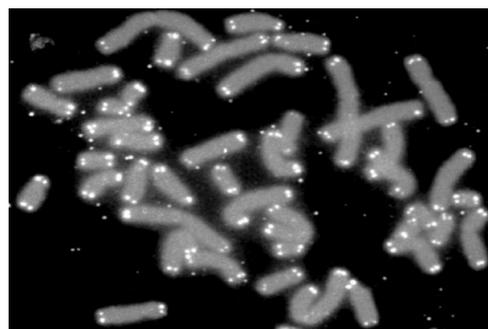


## Os limites do anti-envelhecimento

Os telómeros são estruturas repetitivas de proteínas e ADN que formam e protegem as extremidades dos cromossomas, assegurando que a informação genética (ADN) seja perfeitamente copiada quando a célula se duplica.

Cada vez que a célula se divide, os telómeros são ligeiramente encurtados. Como estes não se regeneram, chega a um ponto em que, de tão encurtados, não permitem mais a correcta replicação dos cromossomas perdendo a célula, completa ou parcialmente, a sua capacidade de divisão.

O encurtamento dos telómeros também pode eliminar certos genes que são indispensáveis à sobrevivência da célula.



Segundo Leonard Hayflick, as células têm um momento certo para morrer, sendo o seu tempo de vida proporcional ao tamanho dos telómeros - encurtando-se demais, a célula morre. Este limite de encurtamento ficou conhecido como limite de Hayflick.

## O aumento de telómeros pode prolongar a vida!

Acredita-se que quanto mais próximas as nossas células estiverem do limite de Hayflick, mais envelhecidos estaremos, portanto se pudermos retardar o encurtamento dos telómeros, afastando-nos deste limite, a expectativa de vida pode ser prolongada.

Segundo estudos científicos realizados em 1988, investigadores de Nova Iorque (Omura et al.):

*"A acupuntura sobre o ponto Estômago 36, em indivíduos normais, pode conseguir duplicar os seus níveis de telómeros antes de tratamento.*

*Os aumentos registados situavam-se frequentemente entre os 60 e os 100 %."*



# Estratégia LifeWave Anti-Envelhecimento

## 1. Hidratação - Cada elemento do corpo precisa de água!

Se a quantidade de água que absorve por dia for insuficiente, ficará desidratado, e o seu envelhecimento será acelerado. Quando sentimos sede, já o corpo terá perdido mais de 1% do seu teor global de água. **Beba 1,5 a 2 litros de água por dia.**

## 2. Aumento da Energia Celular - Toda a célula do corpo humano precisa de energia!

É um facto que a quantidade de energia produzida pelo nosso corpo diminui com a idade. À medida que as células se retraem, a sua carga eléctrica diminui. Por exemplo, o potencial eléctrico das células pode diminuir de 100 mV para 35 mV com o passar do tempo. Os adesivos LifeWave Energy Enhancer aumentam a sua energia celular.

## 3. Prevenção e Protecção dos danos celulares

A maioria dos suplementos de antioxidantes, como a vitamina C, é eliminada do corpo em cerca de 1 hora.

Os adesivos LifeWave impulsionadores de Glutathione, mantêm os seus níveis de antioxidantes durante o dia, tendo notáveis propriedades de protecção das células contra os efeitos do envelhecimento e o surgimento de algumas patologias degenerativas. *(ver pág. 37)*

## 4. Multiplicação das células, ou fim de vida...

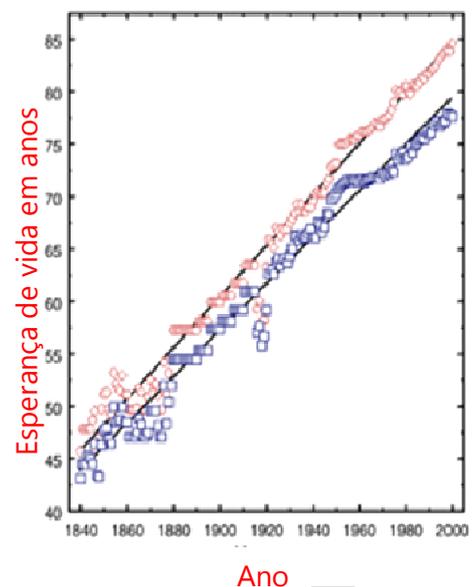
O "limite de Hayflick" descreve o número máximo de divisões das células (por volta dos 70 anos), e que representa o limite da vida de uma pessoa.

Os adesivos LifeWave impulsionadores de Carnosina promovem a longevidade celular. *(ver pág. 40)*

**Para esta estratégia Anti-Envelhecimento existe um protocolo avançado na página 45**

## Nobel da Medicina distingue investigação sobre envelhecimento celular

**5.10.2009** O prémio Nobel da Medicina foi atribuído a 3 cientistas: Carol Greider, Elizabeth Blackburn e Jack Szostak. Os três premiados debruçaram-se sobre a enzima "Telomerase", que protege as células do envelhecimento e tem implicações para a investigação sobre o cancro. Segundo o Comité Nobel, os cientistas "descobriram a solução para um grande problema da biologia": saber de que forma os cromossomas podem ser inteiramente copiados e como se protegem contra a degradação.



GLUTATHIONE  
BOOSTER



CARNOSINE  
BOOSTER

## As toxinas em excesso afectam o nosso bem-estar

Diariamente, acumulamos toxinas no nosso corpo provenientes dos alimentos e bebidas que ingerimos, dos medicamentos, do tabagismo, do abuso do álcool, do sono insuficiente, poluição ambiental, entre outros. De facto, somos continuamente bombardeados por toxinas, as quais, em grande medida, são inevitáveis.

À medida que envelhecemos, vamos ficando com o sistema imunitário enfraquecido, em muito, devido ao acúmulo de toxinas, essencialmente, no tecido adiposo e ao nível celular, impedindo a sua oxigenação e alimentação, afectando as nossas funções fisiológicas.

Assim devemos, antes de qualquer terapia ou tratamento, efectuar uma desintoxicação geral do corpo de forma a obter resultados mais rápidos e eficazes.

Uma das formas, senão a mais eficaz, de desintoxicar o organismo, é incrementar os nossos níveis do antioxidante Glutationa.

## Glutationa

É uma substância orgânica, constituída pelos aminoácidos - Glicina, Ácido Glutâmico, Cisteína - funcionando no nosso corpo como o "Mestre Antioxidante".

Presente na maioria das células do corpo humano, é sintetizada no fígado, estando envolvida no metabolismo de outros antioxidantes bem como, na manutenção da comunicação intra e extracelular, com uma importância crucial na protecção destas estruturas, contra a acção dos radicais livres.

Elevando os níveis de Glutationa, o fígado é profundamente desintoxicado e quando as toxinas são limpas no interior, isso torna-se visível no exterior, nomeadamente, através da qualidade da pele.

Estudos realizados em todo o mundo, revelam que a Glutationa protege o fígado, olhos e até a nossa audição. De facto, o United States Army Aeromedical (Corpo Aeromédico do Exército dos Estados Unidos) determinou que este é o antioxidante que pode proteger os nossos ouvidos da perda de audição quando somos submetidos a ruídos intensos.

Como "Antioxidante Mestre", a Glutationa é responsável por várias funções:

desactiva os radicais livres; potencia o efeito de outros antioxidantes; suporta as estruturas proteicas do corpo; potencia o sistema imunitário; desintoxica o fígado de metais pesados; promove a longevidade e reduz as hipóteses de doença; e claro, melhora a aparência da pele.

## O que dizem os especialistas acerca da Glutathiona

*"A Glutathiona é uma substância cujos níveis em que está presente nas nossas células são preditivos de quanto tempo iremos viver. Há poucos factores tão preditivos da nossa expectativa de vida quanto o nível de glutathiona celular. Nós não podemos, literalmente, viver sem este antioxidante"*

*Earl Mindell, R.Ph., Ph.D*

*"A glutathiona é um tri-peptídeo composto pelos aminoácidos cisteína, glicina e ácido glutâmico. Uma deficiência de glutathiona pode causar hemólise (destruição de glóbulos vermelhos do sangue, dando origem a anemia) e stress oxidativo. A glutathiona é essencial no metabolismo intermediário (...) para a desintoxicação do acetaminofeno (Tilenol)"*

*[PDR Medical Dictionary. Spraycar. 1999]*

*"Sem glutathiona, outros antioxidantes importantes, tais como as vitaminas C e E, não podem trabalhar adequadamente na protecção do nosso corpo contra doenças"*

*(Breakthrough in Cell Defense), Allan Somersall, Ph.D., M.D., and Gustavo Bounous, M.D. FRCS(C).*

*"Nenhum outro antoxidante é tão importante para a saúde em geral como a glutathiona. É o regulador e regenerador das células imunitárias e o agente desintoxicante mais valioso no corpo humano. Níveis baixos estão associados à disfunção hepática, disfunção imunitária, doença cardíaca, envelhecimento prematuro e morte"*

*(The Immune System Cure), Lorna R. Vanderhaeghe & Patrick J.D. Bouic, Ph.D*

*"Como o Dr. Lombard chama a nossa atenção no seu livro, 'O plano de bem estar cerebral (The Brain Wellness Plan)', a glutathiona é um dos antioxidantes mais poderosos que existem no corpo humano. Níveis baixos de glutathiona estão associados ao aumento da geração de radicais livres nos pacientes com Parkinsons, por exemplo, e contribuem para que ainda mais células cerebrais sejam mortas."*

*Excertos do programa de rádio Willner Window Radio Show: no ar a 5-3-98*

### **Envelhecimento**

*É do conhecimento geral que o envelhecimento se faz acompanhar de uma forte queda dos níveis de glutathiona. Observam-se, muitas vezes, níveis baixos de glutathiona em várias doenças associadas ao envelhecimento, como as cataratas, e as doenças de Alzheimer, Parkinson, ou a arteriosclerose, entre outras.*

*JOURNAL OF CLINICAL EPIDEMIOLOGY 47: 1021-26, 1994*

### **Problemas Neurológicos**

*Os baixos níveis de glutathiona foram associados a diversos distúrbios neuro-degenerativos tais como as escleroses múltiplas, a doença de Lou Gehrig, Alzheimer, Parkinson e outras.*

*THE LANCET 344: 796-798,1994*

### **Cancro**

*A Glutathiona desempenha um papel de eliminador de vários cancerígenos, sempre mantendo a optimização das funções imunitárias responsáveis por uma boa eficácia das defesas antitumorais.*

*CANCER LETTERS 57: 91-94, 1991*

## **Atletismo**

A subida dos níveis de glutatona aumenta a força e a resistência. As pessoas que se interessam pelo desenvolvimento físico estão conscientes das vantagens que tal facto proporciona aos seus desempenhos.

JOURNAL OF APPLIED PHYSIOLOGY 87: 1381-1385, 1999

## **Toxinas, Poluição, Radiações**

A glutatona é um desintoxicante de vários poluentes, substâncias cancerígenas, orogénicas e venenos, nomeadamente, de alguns identificados nos escapes de carburantes e no fumo de cigarro. A glutatona retarda os danos provocados pelas radiações, designadamente os provenientes da redução da camada de ozono.

ANNUAL REVIEWS OF BIOCHEMISTRY 52: 711-760, 1983

## **Sida**

Os baixos níveis de glutatona identificam-se com uma baixa na esperança de sobrevivência nos pacientes com sida. São inúmeros os documentos que referem a importância da elevação dos níveis de glutatona nos doentes com sida.

PROC. NATIONAL ACAD, SCIENCE USA 94: 1967-72, 1997

## **Doença cardíaca e apoplexia, colesterol**

O aumento dos níveis de glutatona combate a oxidação das gorduras presentes na circulação sanguínea, nomeadamente do colesterol, retardando o processo de formação de placas nas artérias, a causa subjacente da maioria dos problemas cardíacos.

NUTRITION REVIEWS 54: 1-30,1996

## **Diabetes**

Os diabéticos estão mais sujeitos às infecções e aos problemas circulatórios que degeneram em problemas cardíacos, lesões renais e cegueira. A glutatona é um protector contra as complicações ligadas à diabetes.

CLINICAL SCIENCE 91: 575-582, 1996

## **Doenças pulmonares**

Os médicos utilizam medicamentos precursores de glutatona em diversas afecções pulmonares, nomeadamente na asma, bronquite crónica e enfisema. Destacam-se novas propriedades terapêuticas contra os danos causados pelo fumo do cigarro, a fibrose pulmonares e outras doenças.

AMERICAN JOURNAL OF MEDICAL SCIENCE 307: 119-127, 1994

## **Problemas digestivos**

A glutatona protege contra a inflamação observada nos casos de gastrite, úlceras de estômago, pancreatite e inflamação intestinal, incluindo a úlcera do cólon e a doença de Crohn.

GUT 52: 485-492, 1998

## **Hepatite**

O fígado é o principal órgão onde a glutatona se concentra. A glutatona torna-se deficitária tanto no caso de uma hepatite alcoólica, como na hepatite viral, seja ela a variante A, B e C. A elevação dos níveis de glutatona restaura as funções do fígado.

AMERICAN JOURNAL OF GASTROENTEROLOGY 91: 2569-2573, 1996

## **Problemas Renais**

Os indivíduos vítimas de problemas resultantes de lesões renais ou de diálise apresentam altos níveis de oxidação após situações de stress e quando ocorre uma diminuição dos níveis de glutatona. A elevação da glutatona ajuda a prevenir a anemia.

NEPHRON 61: 404-408, 1992

# Carnosina

A Carnosina é constituída pelos aminoácidos Alanina e Histidina, tendo grandes níveis de concentração no músculos e tecidos cerebrais

## Estudos sobre a Carnosina

### **Antioxidante** - *Protecção contra os Radicais livres*

Trata-se de um antioxidante capaz de proteger as células contra os danos provocados pelos radicais livres. O seu efeito é otimizado em conjunto com a vitamina E e outros antioxidantes.

### **Impede a Glicação** – *Prolonga a vida das células*

Isto significa que pode reduzir a destruição das proteínas estruturais e do ADN, pelas moléculas de açúcar, um processo a que se chama Glicação. Algumas combinações anormais de açúcar com proteínas tornam-se tóxicas, contribuindo para o aparecimento de várias doenças relacionadas com a idade; como a diabetes, as cardiopatias, o acidente vascular, a doença de Alzheimer e o envelhecimento da pele.

A Carnosina pode ajudar a impedir os danos da glicação, libertando o sistema de todas as substâncias anormais, para que funcione nas melhores condições.

### **Quelação de metais no corpo** – *É uma espécie de capa metálica contra os tóxicos.*

Reage aos subprodutos tóxicos do nosso metabolismo eliminando-os do corpo. Estabiliza as células, tornando-as mais resistentes aos danos, e reforça o sistema imunitário.

### **Protecção contra a doença de Alzheimer**

Pensa-se que a Senilidade bem como a doença de Alzheimer, estejam relacionadas com a produção de beta-amilóide, que conduz à formação de placas no cérebro.

Estudos sobre a Carnosina, demonstram que esta protege as células que formam os vasos sanguíneos, dos danos causados pela beta-amilóide, assim como por produtos de oxidação de lípidos e pelo metabolismo do álcool (também experimentados em laboratório).

### **Autismo** - *Há um potencial avanço, no tratamento do autismo vindo da região de Chicago*

Durante um período de 8 semanas, o estudo de Dr. Chez provou que a Carnosina melhorou o comportamento e a comunicação em 16%, a interacção social melhorou em 27% e, apenas em 4 semanas, os pais relataram uma melhoria global superior a 50%, à medida que o estudo evoluía.

Cada vez mais, as investigações vêm provando que tanto os lobos frontais como os temporais do cérebro, comandam a emoção, a actividade epiléptica, o discurso cognitivo, o expressivo bem como o pensamento abstracto.

Dr. Chez referiu que a carnosina aparentemente trabalha na zona anterior do cérebro. Até agora, ele já administrou em cerca de 1.000 crianças, com uma taxa de sucesso de 90%.

Após 1 a 8 semanas, do início da suplementação, foi possível observar que estas crianças progrediram em língua receptiva, tratamento auditivo, socialização, consciência dos ambientes envolventes, bom comportamento motor e língua expressiva.

## Energia e Resistência

Fornecida aos atletas e nadadores russos durante bastantes anos, a Carnosina promove um notável acréscimo da energia bem como da resistência física, com inúmeros utilizadores confirmando um considerável aumento de energia diário.

## Resultados Rápidos

Testes realizados, com a Carnosina, na Escandinávia reportam melhorias evidentes da pele, vitalidade e energia, apenas dois meses após o seu início.

Outros estudos, demonstram que protege o ADN. Tem a função de transformar células velhas em novas e saudáveis, reparando os danos celulares. Também tem a capacidade de acelerar a cicatrização de feridas, rejuvenescendo o tecido conjuntivo.

**Qualquer indivíduo com mais de 40 anos deverá considerar este produto como um elemento essencial a longo prazo**



## Glutathiona [Protege]

- Principal antioxidante do corpo humano
- Potencia o efeito de outros antioxidantes
- Protege as células do stress oxidativo
- Retarda o processo de envelhecimento
- Promove a longevidade
- Limpa as toxinas ingeridas, de metais pesados, solventes e pesticidas
- Estimula o sistema imunitário
- Protege do álcool em excesso
- Protege e desintoxica o fígado
- Afasta o risco de doenças crónicas
- Protege das substâncias carcinogéneas

## Carnosina [Repara]

- É benéfica nos casos de degeneração neurológica (Alzheimer, Parkinson, epilepsia, depressão, esquizofrenia e demência)
- É benéfica nos casos de autismo, dislexia, cataratas, atrofia muscular, cólon irritável, disfunção sexual, diabetes e suas complicações.
- Protege o ADN celular de eventuais danos
- Protege o colagénico e reduz as rugas
- Acelera a cicatrização de feridas
- Transforma células danificadas em células jovens e saudáveis
- Melhora o desempenho atlético
- Neutraliza o ácido láctico
- Maximiza a força, a resistência física e a vitalidade muscular
- Aumenta a recuperação muscular

# Y AGE

## anti-envelhecimento e regenerador celular



São dois tipos de adesivos (Glutathione e Carnosina) reunidos num único produto. Um **desintoxica** o corpo estimulando a produção de Glutathione, o outro **repara** estimulando a produção de Carnosina.

Estes adesivos, tem **notáveis propriedades de protecção das células, contra os efeitos do envelhecimento.**

A Glutathione é tão poderosa que é naturalmente capaz, de desintoxicar o corpo, fortalecer o sistema imunitário e retardar significativamente o processo de envelhecimento.

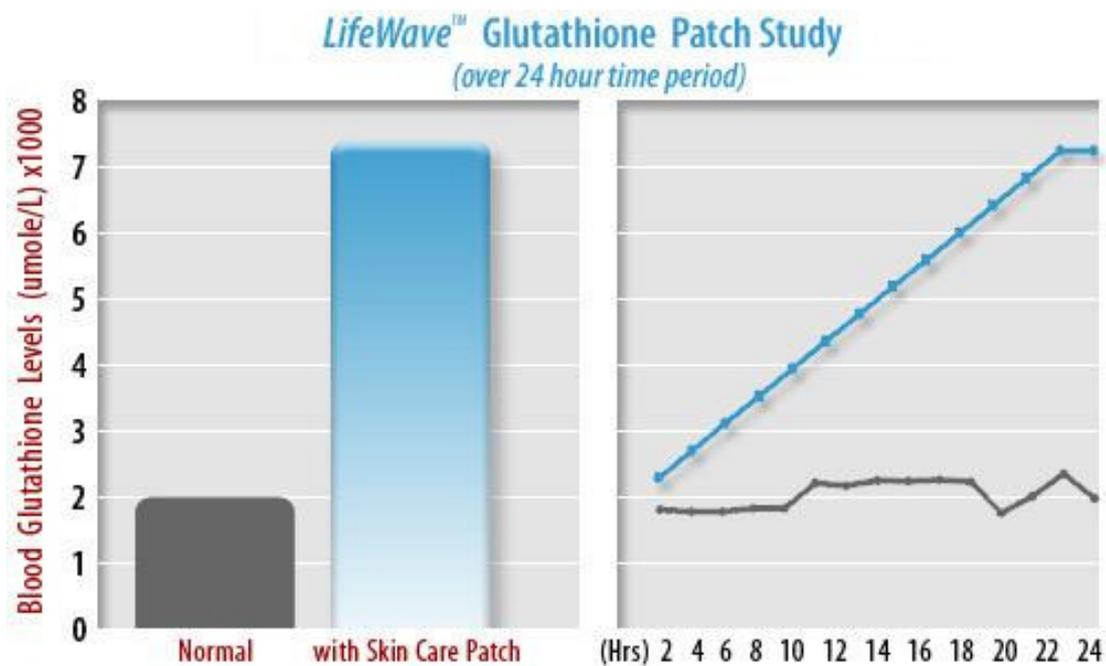
Pesquisas clínicas sobre a Carnosina, concluem que pode ser o componente principal para manter o corpo jovem por mais tempo, rejuvenescendo as células naturalmente.

### Resultados de redução de rugas em 4 semanas



### Principais benefícios do Y-Age

- Eleva os seus níveis antioxidantes, de forma natural, a 300% em apenas 24h
- Protege o corpo das toxinas dos alimentos e do ar que respiramos
- Reforça e melhora o sistema imunitário e auxilia na protecção do ADN
- Ajuda na protecção do cérebro contra casos de degeneração neurológica (ex: Alzheimer)
- Rejuvenesce a células velhas e danificadas, transformando-as em células jovens e saudáveis
- Melhora a qualidade da pele, reduz linhas finas e rugas
- Acelera a cicatrização de feridas reparando o tecido conjuntivo
- Melhora o desempenho atlético e a resistência muscular
- Pode evitar a formação de ácido láctico nos músculos



Foram realizados uma série de testes de electromiografia, sangue e urina sobre o adesivo de Glutathione da LifeWave. **Comprovou-se que, em 24 horas de utilização deste adesivo, o aumento médio dos níveis de Glutathione é mais de 300% acima do normal, havendo uma rápida excreção, através da urina, de metais pesados tais como o mercúrio.**

Estes estudos mostraram significancia estatística, pois quase todos os indivíduos que utilizaram este adesivo experienciaram estes resultados.

Os Adesivos são eficazes, naturais e seguros, sendo benéfica a excreção de toxinas previamente acumuladas no corpo, as quais, entrando rapidamente na corrente sanguínea, podem provocar, transitoriamente, vários sintomas de toxicidade (podendo variar num intervalo de leves-a-fortes): *fadiga, dores de cabeça, sonolência, diarreia, pingo no nariz, garganta seca, erupções cutâneas, dores nas articulações, dores nos músculos, pensamento toldado, baixa concentração, nervosismo, sabor metálico na boca e até suores.*

Quanto maior for o nível de toxinas do organismo, maior a probabilidade da pessoa apresentar alguns destes sintomas de desintoxicação, logo nos primeiros minutos de aplicação do adesivo impulsionador de Glutathione, os quais serão tipicamente curtos, mas podem ser intensos.

## Instruções de Utilização

De forma a obter os melhores resultados, recomenda-se a utilização destes adesivos durante, pelo menos, 3 meses.

- Use os Adesivos Glutaciona (branco) e o Carnosina (azul) em 6 dias, alternando a colocação dos mesmos, e páre no 7º dia.

*Exemplo: Use o Adesivo Glutaciona à Segunda (no VC17), à Quarta (no VC22) e à Sexta (no IG4)  
Use o Adesivo Carnosina à Terça (no VC6), à Quinta (no F3) e ao Sábado (no P9)  
e não use nenhum adesivo no domingo.*

- Coloque o adesivo de manhã sobre a pele limpa e seca, antes de colocar qualquer creme, numa das posições abaixo mencionadas e remova-o no início da noite (use por 12 a 14 horas).
- Não coloque simultaneamente o adesivo Glutaciona e o Carnosina.
- Se demasiadas toxinas entrarem rapidamente na corrente sanguínea podem ocorrer sintomas de toxicidade, desconforto ou irritação (ver pág. 43).  
Nesse caso remova os adesivos e beba bastante água. Volte a colocar após 1 a 2 horas.
- Durante o uso dos adesivos, caso sinta cansaço, reduza a colocação do adesivo Carnosina para 1 vez por semana, e vá aumentando semanalmente até voltar a colocar 3 vezes/semana.
- Beba pelo menos 2 lt. de água/dia**, para favorecer o processo de eliminação das toxinas.

Vaso Conceção 17



Vaso Conceção 6



Vaso Conceção 22



**VC 17** – situa-se no esterno, mesmo no meio do peito

**VC 6** – situa-se 4 dedos abaixo do umbigo

**VC 22** – situa-se na base da garganta, no meio da clavícula

Fígado 3



Intestino Grosso 4



Pulmão 9



**F 3** – situa-se em cima do pé direito, entre os tendões do 1º e 2º dedo

**IG 4** – situa-se no músculo da mão direita, entre o polegar e o indicador

**P 9** – situa-se no prolongamento do polegar direito, na base interior do pulso

# Protocolo Avançado | Anti-Envelhecimento

## Proteger e Reparar os efeitos do envelhecimento

Este protocolo permite obter resultados mais rápidos e eficazes, ao nível da pele e dos órgãos gerais de desintoxicação: os pulmões, o fígado, os rins, os intestinos, a pele e a linfa.

Este protocolo é feito com os adesivos Y-AGE (Glutationa e Carnosina) e Energy Enhancer:

- Para este protocolo necessita de 2 embalagens Glutationa; 1 de Carnosina; 1 de Energy Enhancer
- Coloque o adesivo Glutationa todos os dias de manhã e retire à noite.
- Coloque o adesivo Energy em dias intervalados (dia sim, dia não), de manhã e retire à noite.
- Coloque o adesivo Carnosina ao deitar e retire ao acordar - este adesivo dá para usar durante 2 noites; remova metade da etiqueta protectora e coloque o adesivo nos pontos abaixo indicados; na noite seguinte retire a outra metade da etiqueta e coloque o adesivo no outro ponto indicado.
- Faça este protocolo 30 dias seguidos e posteriormente, faça o protocolo normal do Y-AGE (pág. 44)
- Comece no ponto 1, no dia seguinte o ponto 2 e assim sucessivamente, repetindo durante 30 dias.

### De manhã

#### Vaso Conceção 17

1



Glutationa

#### Rim 1



Energy

#### Vaso Conceção 22

2



Glutationa

#### Fígado 3

2



Carnosina

#### Intestino Grosso 4

3



Glutationa

#### Estômago 36



Energy

#### Pulmão 9

3



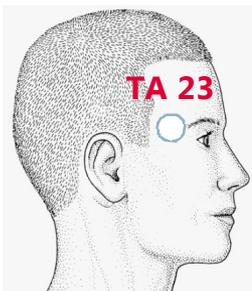
Carnosina

# Protocolo Avançado | Melhoria Lucidez Mental

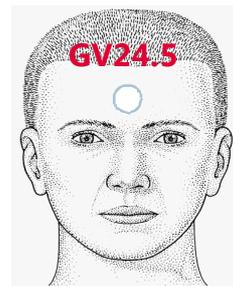
Embora os ensaios clínicos, com Energy Enhancer e Glutaciona Y-Age em vários pontos da cabeça, ainda estejam numa fase inicial de desenvolvimento, os resultados são promissores no que toca à melhoria de lucidez mental e estimulação de determinadas regiões do cérebro!

Experimente os 3 modos de colocação, com os adesivos Energy Enhancer e Glutaciona Y-Age:

## Modo de colocação 1: Energy Enhancer + Glutaciona Y-Age

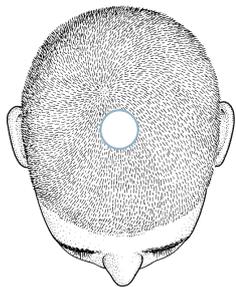


Coloque os adesivos Energy Enhancer directamente sobre as têmporas (TA23); BRANCO na têmpora direita e o CASTANHO na esquerda.

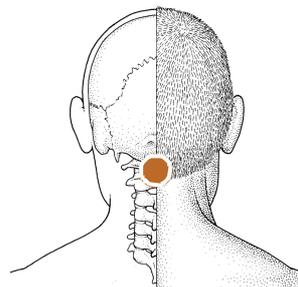


Coloque um adesivo Glutaciona no centro da testa no ponto VG24.5

## Modo de colocação 2: Energy Enhancer na cabeça

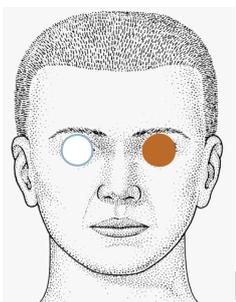


Coloque o adesivo BRANCO directamente no cimo da cabeça (VG21).



Coloque o adesivo CASTANHO por baixo da protuberância óssea onde o pescoço liga à parte posterior da cabeça (VG16).

## Modo de colocação 3: Energy Enhancer nos olhos



Com os olhos fechados, coloque os adesivos directamente sobre as pálpebras (BRANCO no olho direito, CASTANHO no olho esquerdo).

Pode aplicar os adesivos sobre os olhos sem remover o revestimento adesivo. Deve deixar os adesivos no lugar, durante um período máximo de 20 minutos.

A colocação nos olhos, foi desenvolvida pelos investigadores que conduzem estudos clínicos para a LifeWave. Ao medirem as respostas com um electroencefalograma (EEG), detectaram alterações benéficas na actividade das ondas cerebrais, especialmente numa produção maior de ondas alfa. Quando as ondas alfa são predominantes, o indivíduo encontra-se num estado de consciência em que está relaxado e concentrado. Este estado natural é, muitas vezes, sentido pelos atletas durante o auge do seu desempenho.

# Perguntas & Respostas

## **Como funcionam os adesivos se nada entra no corpo?**

Os adesivos são não-transdérmicos, recorrendo a uma nova tecnologia que, subtilmente, estimulando pontos de acupuntura, melhoram o fluxo energético do corpo, sem recurso a medicação, suplementos, agulhas ou ímanes.

## **Onde se colocam os adesivos?**

Os adesivos funcionam em diversos pontos, tais como são mostrados nas ilustrações deste livro.

## **Quão segura é a utilização dos adesivos?**

Este método tem por base a acupuntura, a qual é utilizada há milhares de anos como método natural para aliviar a dor, aumentar a saúde e a qualidade de vida.

## **Estes adesivos já foram submetidos a testes?**

Os nossos produtos são fabricados de modo a atender aos mais altos padrões de qualidade e todos são testados exaustivamente em clínicas especializadas.

## **Os resultados são comprovados?**

Os Adesivos foram testados por especialistas médicos. Estudos clínicos comprovam que esta tecnologia realmente estimula o ponto acupuntural ao qual o produto é aplicado.

## **Qual a duração dos adesivos?**

Em contacto com o corpo, ou outra fonte de calor, os adesivos têm uma duração de 12 a 14 horas, sendo este o tempo de colocação recomendada.

## **Por quanto tempo devo usar os adesivos?**

No caso do SP6 Complete, Y-AGE e Silent Nights recomendamos a utilização durante 3 meses consecutivos de forma a obter resultados eficazes.

## **Qualquer pessoa pode usar os adesivos?**

Se sofre de algum problema de saúde ou tem alguma dúvida, consulte o seu médico antes de usar os adesivos. Não deverá usar os adesivos se estiver grávida ou a amamentar.

## **Podem-se colocar adesivos diferentes?**

Pode combinar conjuntos de adesivos, excepto o Energy com o Silent Nights e com o IceWave.

## **É preciso alterar os hábitos alimentares?**

Recomendamos, que tenha uma boa nutrição, pratique exercício físico e beba água como parte integrante de um estilo de vida saudável. O grau de hidratação é fundamental para potenciar o resultado dos adesivos.

## **É necessário desintoxicar?**

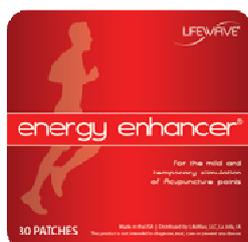
Antes de qualquer terapia, é fundamental desintoxicarmos o organismo de forma a obter resultados mais rápidos e eficazes.

# Os 3 Magníficos

Se pretende obter uma optimização máxima do seu bem-estar, potenciando os seus níveis energéticos e obtendo todos os benefícios de um aumento dos seus níveis de antioxidantes com consequente aumento e protecção do seu sistema imunitário e com resultados visíveis ao nível do retardamento dos efeitos do envelhecimento, recomendamos a utilização dos produtos abaixo mencionados.

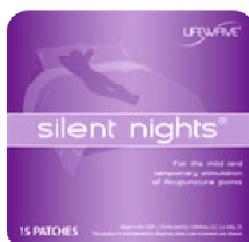
Utilize os adesivos nos pontos recomendados nas respectivas páginas de produto.

## energy enhancer



Potencia o seu equilíbrio energético, a energia celular, aumenta a vitalidade, harmoniza os órgãos e glândulas.

## silent nights



Aumenta de forma natural o antioxidante Melatonina e permite-lhe desfrutar de um sono profundo e reparador com benefícios na sua recuperação física, mental, emocional e renovação celular.

## Y AGE



Beneficie dos aumentos dos níveis dos antioxidantes Glutathione e Carnosina com resultados visíveis em poucos dias, ao nível da pele e nos seus níveis de Bem-Estar.

***Surpreenda-se a si mesmo, com os resultados obtidos!***

# LifeWave nas Notícias



**Santa Cruz Sentinel**  
August 2004



**The Atlanta Journal-Constitution**  
August 2004



**Esquire Magazine**  
November 2004



**Hawaii Woman**  
February 2005



**ESPN Magazine**  
March 2005



**Austin Fit Magazine**  
June 2005



**Women's Health**  
July 2005



**Iron Man Magazine**  
August 2005



**American Holistic**  
October 2005



**Exercise Magazine**  
November 2005



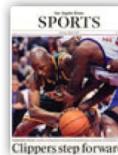
**Daily Racing Form**  
January 2006



**Sports Illustrated**  
March 2006



**Sports Illustrated**  
May 2006



**Los Angeles Times**  
March 2007



**Sports Illustrated**  
April 2007



**Slam Magazine**  
May 2007



**Hippocrates**  
Vol. 28 Issue 1



**Los Angeles Times**  
February 2008



**The Phillipine Star**  
September 2008



**Exercise Magazine**  
July 2009

# LifeWave no Desporto



**StrongMan Winner**  
Phil Pfister



**PBA Champion**  
Billy Oatman



**Olympic Champion Boxer**  
Wayne McCullough



**Pro Soccer**  
David Beckham



**World Cup 2006**  
South Korean Team



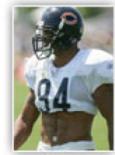
**Powerlifting Champion**  
Treston Shull (bio)



**Pro Volleyball**  
Gayle Stammer



**Gymnastics Champion**  
Ashley Kupets



**Chicago Bears**  
Brendon Ayanbadejo



**New York Jets**  
Joe Prokop



**Golden State Warriors**  
Al Harrington



**Atlanta Hawks**  
Joe Johnson



**Golden State Warriors**  
Ike Diogu



**Toronto Raptors**  
Jermaine O'Neal



**Sumo Wrestlers**  
Patch on thigh



**Marathon Record Holder**  
Kayoko Fukushi



**Surfing Champion**  
Aviv Vaknin



**Olympic Windsurfer**  
Gal Fridman

WW

# Agência Mundial Anti-Doping



Montreal, May 30<sup>th</sup>, 2005

Steve Haltiwanger MD, CCN  
6116 Via Aventura Dr.  
El Paso, TX 79912

Dear Dr Haltiwanger,

I would like to inform you that the WADA List Committee reviewed the information pertaining to the LifeWave patch technology. Based on the information reviewed, including the patch testing conducted by USADA, the Committee considers that this technology is not a method falling under the WADA List of Prohibited Substances and Methods.

This statement by no means constitutes a WADA endorsement of the LifeWave Technology. WADA continues to draw the attention of the athletes to their strict responsibility for everything they absorb or apply to their body. This in no way constitutes an authorization for LifeWave to advertise or indicate on its product or advertisement that this product is authorized by WADA.

I trust this information is helpful.

Yours sincerely,

Olivier Rabin.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Rabin", with a horizontal line underneath.

Dr. Olivier Rabin  
Science Director  
World Anti-Doping Agency

PS: Thank you for forwarding this response to Mr Pat Galasso, as I do not have his e-mail address.

# Links para consulta

**Pesquisas e Estudos Clínicos**

**Documentos Científicos**

**Carta Associação Mundial Anti-Doping**

[www.lifewave.com/portuguese/research.asp](http://www.lifewave.com/portuguese/research.asp)

**Estudo clínico Dr. Chez** - [www.autismcoach.com/Carnosine%20Study.htm](http://www.autismcoach.com/Carnosine%20Study.htm)

**Certificado de registo Europeu** - <http://secure.lifewave.com/pdfs/Certificate-of-Registration.pdf>

WWW.LIFEWAVE.COM.PT