



ACÇÃO DOS PRINCÍPIOS ACTIVOS

ASHWAGANDHA: É uma planta utilizada há mais de 3000 anos na medicina Ayurvédica (medicina Indiana). Devido aos seus múltiplos benefícios para a saúde, é considerada uma das plantas mais importantes. Hoje, amplamente utilizado e estudado em todo o mundo, ainda resta muito para a comunidade científica descobrir sobre seus mecanismos de ação.

Ashwagandha contém vários fitoativos que contribuem para melhorar a nossa saúde, incluindo vitanolides e withasomnin. Este último parece ser responsável por certos benefícios na obtenção de um sono reparador. As propriedades adaptogênicas da ashwagandha permitem que o corpo se “adapte” às situações estressantes da vida cotidiana. Isso é possível graças ao seu alto teor de vitanólidos, princípio ativo da planta, que ajuda a manter o equilíbrio emocional.

Suas propriedades antiestresse são apoiadas pela OMS e outros estudos. Portanto, a ashwagandha é ideal para quem é naturalmente ansioso, ou que deseja administrar melhor o estresse em períodos emocionalmente intensos (trabalho, exames, provas).

O Complexo B: É o conjunto das oito vitaminas denominadas “B”. Este conjunto tem múltiplos benefícios, como aumentar a energia que necessitamos para terminar cada dia, efeito analgésico contra dores musculares, sobrecarga por overtraining, etc...

Ajudam a relaxar estados de estresse, já que o complexo B é um nutriente essencial para o sistema nervoso. Intervêm no metabolismo das gorduras, fortalecem o sistema imunitário, melhoram a nossa pele, unhas e cabelos e contribuem para a prevenção de certas anemias, entre muitas outras ações benéficas...

São essenciais para o crescimento, desenvolvimento e funcionamento das células do corpo. É amplamente distribuído nos tecidos, com maior concentração no fígado, cérebro, rins e coração.

BISGLICINATO DE MAGNÉSIO: O magnésio está envolvido em mais de 300 reações químicas fisiológicas. Este mineral é considerado multifuncional. Ou seja, intervém nos principais processos de funcionamento do corpo. Na verdade, tem um papel importante na formação de tecidos, órgãos, hormônios, anticorpos... Este mineral também intervém no funcionamento geral das células e na eliminação do ácido acumulado nos rins.

Especialmente notável é a sua capacidade como relaxante muscular, prevenindo contraturas e câibras. Muitos atletas ou pessoas que treinam em alto nível físico tomam-no regularmente para prevenir lesões.

Embora inúmeros alimentos contenham magnésio, nem sempre comemos o suficiente para garantir um fornecimento adequado ao nosso corpo. Além disso, tomar álcool, anticoncepcionais, tratamentos para a menopausa ou diuréticos pode causar perda deste mineral.

O bisglicinato de magnésio é um composto onde o magnésio está ligado a duas moléculas de glicina. Isto produz um tipo “quelado” de magnésio que, ao contrário de outros sais de magnésio, aumenta a facilidade e a taxa de absorção pelo organismo. Além disso, libera aminoácidos glicina no corpo, muito úteis para o equilíbrio do sistema nervoso, função cerebral e redução do estresse mental.

O bisglicinato de magnésio é absorvido como se fosse uma proteína e não um mineral, isto significa que não compete com o cálcio através dos mesmos transportadores, reduzindo ou eliminando a possibilidade de descalcificação que ocorre com o uso prolongado de outros sais de magnésio.

VITAMINA C: Estudos mostram que a vitamina C ajuda a manter um sistema imunológico saudável e protege as células do corpo contra danos oxidativos. A vitamina C possui inúmeras propriedades que a tornam essencial para a manutenção da saúde. A vitamina C apoia o funcionamento do sistema nervoso e contribui para o funcionamento psicológico ideal. Intervém na formação normal de colágeno e no bom funcionamento dos vasos sanguíneos. Existem estudos que indicam que a vitamina C pode reduzir a sensação de cansaço, fadiga e aumenta a taxa de absorção de ferro no organismo.

RODIOLA: Esta planta (também conhecida como raiz dourada) já aparecia nos livros de medicina da Grécia Antiga. Era muito valorizado entre os imperadores chineses poder fazer preparações medicinais.

Muitas culturas, como os Vikings, utilizaram-no pela sua capacidade de fortalecer a resistência física e psicológica em climas difíceis. Também foi usado na Sibéria e em outros territórios. Na Mongólia usaram-no para tratar a tuberculose, e na União Soviética foi estudado e usado com atletas e forças de elite para competir contra o Ocidente durante a Guerra Fria. Mais tarde, espalhar-se-ia por toda a Europa.

Uma ampla gama de benefícios e propriedades para a saúde são atribuídos à Rhodiola; Tem sido uma das plantas medicinais mais estudadas e aceita como um adaptógeno natural muito poderoso.

Uma planta ou substância adaptogênica é aquela que ajuda o corpo a responder e se adaptar a qualquer estressor, normalizando as funções fisiológicas. Aumenta a resistência inespecífica suprimindo estressores físicos, químicos e biológicos, modulando e equilibrando os sistemas energético, nervoso e imunológico.

Composición por 2 Cápsulas

E.S. de Ashwagandha	300mg	
E.S. de Rhodiola	100mg	
Bisglicinato de Magnesio	520mg	
Vitamina C	337,55mg	422% VRN
Gluconato de Manganeso	2,46mg	123% VRN
Vitamina B1	1,40mg	100% VRN
Vitamina B2	1,70mg	100% VRN
Vitamina B3	16mg	100% VRN
Vitamina B5	6,56mg	100% VRN
Vitamina B6	1,70mg	100% VRN
Vitamina B9	200 µg	100% VRN
Vitamina B12	2,5 µg	100% VRN
Biotina	50 µg	100% VRN

