

## **B COMPLEX WITH VITAMIN C** **(Complexo de Vitamina B com Vitamina C)** **SUPLEMENTO ALIMENTAR** COD. – 22720



A filosofia da Terranova engloba uma alimentação completa, saudável e de bem-estar absoluto, com formulações profundamente sinérgicas, científicas e projetadas holisticamente. Todos os suplementos alimentares da Terranova estão isentos de aditivos inativos, ou seja, isentos de agentes de volume, de revestimento, aglutinantes, anti-espuma, humidificantes, desintegrantes, edulcorantes, corantes, aromatizantes, ou quaisquer outros excipientes, e são adequados a vegetarianos e a veganos.

A fim de obter o máximo partido da suplementação alimentar é necessário que o organismo atinja um estado de intensa sinergia. A sinergia dá-se quando o resultado da interacção entre os componentes produz um efeito maior que a combinação dos efeitos individuais de cada um. Para fornecer este óptimo efeito cada vitamina, mineral ou qualquer outro nutriente tem de ser eficientemente absorvido, distribuído, metabolizado e utilizado e tem de participar numa ampla gama de interacções sinérgicas com enzimas, cofactores e outros nutrientes.

Este suplemento alimentar, tal como todos os suplementos da Terranova, é intensificado com um complexo sinérgico de plantas e alimentos fitonutrientes chamado Magnifood. Os ingredientes do Magnifood estão combinados de modo a aumentar as capacidades bioquímicas do organismo para maximizar os potenciais benefícios das vitaminas, minerais e / ou outros nutrientes. As plantas usadas no Magnifood sofrem um congelamento imediato da planta fresca. Estudos indicam que este congelamento da planta fresca tem a capacidade, única, de manter as enzimas das plantas demonstrando ser superior a outros métodos de secagem em termos de atividade, estabilidade, solubilidade e preservação da química original da planta fresca (como era quando foi colhida).

O **B Complex with vitamin C**, tal como o nome indica, é um complexo elaborado com vitaminas do complexo-B, vitamina C, magnésio e cálcio, destinado a atuar principalmente no equilíbrio do sistema nervoso.

O complexo de vitaminas B compreende várias vitaminas que diferem quer na sua estrutura química quer na sua ação biológica. A deficiência deste complexo provoca o fracasso dos processos mais básicos e fundamentais do metabolismo celular. O complexo de vitaminas B ajuda a manter o sistema nervoso saudável, sendo essencial para a formação de hormonas que atuam sobre o stress.

A vitamina C, também conhecida como ácido ascórbico, é um poderoso antioxidante, auxilia na absorção de ferro e ainda controla os níveis de cortisol (hormona do stress). Também melhora a resposta imunitária do nosso organismo.

As vitaminas do complexo B e a vitamina C, habitualmente denominadas hidrossolúveis, não são sintetizadas ou armazenadas pelo nosso organismo em quantidades significativas, pelo que é importante assegurar que as ingerimos diariamente nas quantidades adequadas.

O Cálcio e o Magnésio ajudam a transmitir os impulsos nervosos entre as células nervosas (neurónios) e os músculos, facilitando uma maior atividade do sistema nervoso em períodos de maior exigência.

O **Magnifood** do **B Complex with vitamin C** é constituído por:

### **Farelo de arroz estabilizado**

É uma importante fonte nutricional de vitaminas do complexo B, vários metabolitos activos das vitaminas B e outros nutrientes que apoiam a função e/ou a biodisponibilidade de vitaminas B tais como magnésio e zinco, assim como nutrientes consumidos frequentemente em diferentes tipos de stress como o potássio, o zinco, e ferro.

### **Rodiola**

A Rodiola tem importantes propriedades adaptogénicas que podem contribuir para um bom estado mental e um sistema nervoso saudável.

### **Ginseng siberiano**

Um dos adaptogéneos mais estudados, o ginseng siberiano apoia as glândulas suprarrenais, que estão envolvidas nos mecanismos de stress, e na saúde do sistema nervoso.

### **Ashwagandha**

Tal como o ginseng e a rodiola, a ashwagandha é utilizada pelas suas propriedades adaptogéneas e de apoio do sistema nervoso.

### **Aveia**

As sementes de aveia são ricas em vitaminas do complexo B, assim como em minerais que suportam a função das mesmas. Muito utilizadas para apoiar a função do sistema nervoso.

### **Alfalfa**

Sendo uma das plantas mais nutritivas que existem, a alfalfa fornece vitaminas do complexo B, magnésio e outros nutrientes que podem ajudar a manter a saúde do sistema nervoso.

### **Salsa**

A salsa é uma fonte de vitaminas do complexo B (especialmente folato), e melhora a função e/ou atividade do potássio (que diminui com o stress em geral) do magnésio, do cálcio, da vitamina C, e do ferro (que esgota mais rapidamente em situações de stress físico).

### **Dente-de-leão**

As suas folhas são uma fonte vegetal de vitaminas do complexo B e nutrientes, como potássio, ferro, cálcio e magnésio.

### **Beterraba**

A raiz de beterraba contém várias vitaminas do complexo B e é especialmente rica em folato. Tal como a alfalfa, a salsa e o dente de leão, a beterraba também fornece outros nutrientes de apoio tais como o potássio, o ferro e o zinco.

### **Abóbora**

As sementes de abóbora são uma das mais ricas fontes naturais de zinco, que podem ser esgotados rapidamente em situações de stress mental. Elas são também ricas em outros nutrientes de apoio, tais como magnésio e ferro.

**INDICAÇÕES:** Normal funcionamento do sistema nervoso.

**INGREDIENTES:** Magnifood Complex [Farelo de arroz estabilizado, rhodiola / raiz, extrato (Rhodiola rosea), ginseng siberiano (Eleutherococcus senticosus), ashwagandha (erva- moura – sonífera) / raiz (Withania somnifera), aveia verde / sementes (Avena sativa), alfalfa / flor e folha (Medicago sativa), salsa / folhas (Petroselinum crispum), dente-de-leão / folha (Taraxacum officinale), beterraba / raiz (Beta vulgaris), abóbora / sementes (Cucurbita pepo)], vitamina C (L-ascorbato de cálcio e de magnésio), agente de revestimento (hidroxipropilmetilcelulose, água), magnésio (óxido, citrato ascorbato), ácido pantoténico (D-pantotenato de cálcio), inositol, niacina (niacinamida), cálcio (carbonato, citrato, ascorbato), vitamina B6 (cloridrato de piridoxina), vitamina B1 (mononitrato de tiamina), vitamina B2 (riboflavina), colina bitartarato, ácido fólico (ácido pteroilmonoglutâmico), vitamina B12 (cianocobalamina), biotina (D-biotina).

**INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR:** Toma diária recomendada: 2 cápsulas

Cada 2 cápsulas fornece:

Magnifood Complex:	540mg
Farelo de arroz estabilizado	250mg
Rodiola	50mg,
Ginseng siberiano	50mg
Ashwagandha	50mg
Aveia	25mg
Alfalfa	25mg
Salsa	25mg
Dente-de-leão	25mg
Beterraba	20mg
Sementes de abóbora	20mg
Vitamina C	250mg (313%VRN)
Magnésio	50mg (13%VRN)
Ácido pantoténico	30mg (500%VRN)
Inositol	30mg
Niacina	25mg (156%VRN)
Cálcio	25mg (3%VRN)
Vitamina B6	20mg (1429%VRN)
Vitamina B1	20mg (1818%VRN)
Vitamina B2	20mg (1429%VRN)
Colina	15mg
Ácido fólico	200mcg (100%VRN)
Vitamina B12	50mcg (2000%VRN)
Biotina	50mcg (100%VRN)

%VRN – Valor de Referência do Nutriente

**UTILIZAÇÃO:** Tomar 2 cápsulas diárias, 1 a cada uma das 2 principais refeições.

**APRESENTAÇÃO:** Frasco com 50 cápsulas vegetais (63g).

