

LIVING MULTIVITAMIN MAN

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 22221

Mais que uma gama de suplementação alimentar, a Terranova apresenta a forma mais próxima à Natureza de proporcionar saúde, bem-estar e equilíbrio. As suas formulações baseiam-se numa nutrição completa e numa sinergia absoluta entre os elementos que as compõem, tirando assim o máximo partido de cada cápsula, de cada grama, e de cada fitonutriente que elas oferecem.

100% isentos de aditivos: sem excipientes, sejam agentes de volume, de revestimento, aglutinantes, anti-espuma, humidificantes, desintegrantes, edulcorantes, corantes ou aromatizantes, conferem-lhe uma redução do risco de reações alérgicas.

100% vegan: é uma das garantias de todos os produtos da marca.

A Terranova assenta sobre dois grandes pilares:

O **Magnifood** corresponde ao complexo sinérgico de plantas e/ou alimentos, dos quais se utiliza o totum vegetal para que se respeite o equilíbrio bioquímico natural e original dos mesmos. Tem o papel de fornecer fitonutrientes, que entre si apresentam maior eficiência que isoladamente e têm também o propósito de aumentar a biodisponibilidade dos principais nutrientes ou princípios ativos propostos em cada suplemento. Aliás os próprios constituintes do Magnifood são naturalmente ricos nos ingredientes em destaque.

O **PhytoFresh** é um método desenvolvido de forma a garantir que há um congelamento imediato da planta fresca. Estudos indicam que este congelamento 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 fitoquímica original da planta fresca. Após este congelamento, as plantas/alimentos são liofilizados, sendo-lhes retirado o volume hídrico sem qualquer alteração das paredes celulares, o que leva a uma elevada concentração de fitonutrientes dado que o conteúdo celular permanece intacto.

Desta forma, a Terranova assume um papel de equilíbrio nutricional de elevada qualidade, apostando em cuidadas decisões desde a colheita até ao encapsulamento e pensando sempre na integridade do produto no seu percurso desde a Terra às mãos do consumidor.

O MagniFood do **LIVING MULTIVITAMIN MAN** é constituído por:

Farelo de arroz estabilizado

Contém mais de 100 antioxidantes, incluindo tocotrienóis, tocoferóis, ácido alfa-lipóico, coenzima Q10 (CoQ10) e vários carotenóides. Também possui a atividade das enzimas superóxido dismutase (SOD), catalase e peroxidase. Fornece muitos nutrientes que apoiam a resistência do organismo, principalmente o hexafosfato de inositol (IP-6). Tem mais de 28 flavonóides diferentes com uma grande ação anti-inflamatória e antioxidante que se comprova pela atividade inibidora do óxido nítrico e pela captação de radicais livres^[1]. É ainda rico em magnésio, selénio, zinco, vitamina E e Ómega 3^[2]. De entre as suas ações terapêuticas estão ainda os seus efeitos hipocolesterolémico, antidiabético e anticancerígeno^[3]. Tem a capacidade de regenerar o pâncreas, rins, coração e fígado^[4], atuando na esteatose hepática (fígado gordo), hipercalcúria, cálculos renais, doenças cardíacas^[5]. Previne doenças neurodegenerativas associadas ao avanço da idade^[6], retarda o envelhecimento do cérebro, retarda e previne o aparecimento de Alzheimer^[7-8].

Spirulina

A spirulina tem efeito hipolipidémico (reduz os níveis séricos de colesterol total, LDL e triglicéridos) e aumenta os níveis de HDL^[9]. É ainda hipoglicemiante e hipotensiva. Contém ácidos fenólicos, ficocianinas e polissacarídeos com efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e imunoestimulantes. Estimula ainda o crescimento da microbiota intestinal simbiótica que traz benefícios a todo o organismo^[10]. Tem um elevado conteúdo de proteína e de vitaminas, o que lhe confere um alto valor terapêutico e nutricional. Pelos seus efeitos antioxidantes, imunomoduladores e anti-inflamatórios, a spirulina está indicada para a aterosclerose, hipertrofia do miocárdio, hipertensão e insuficiência cardíaca. Ela ativa enzimas antioxidantes a nível celular, inibe a peroxidação dos lípidos e a destruição do ADN, aumenta a SOD e a catalase. Também combate as lesões dos músculos em condição de stress oxidativo induzido por exercício^[11], ajudando na recuperação do organismo.

Maca

A Maca Peruana ou também chamada, pelas suas características tónicas semelhantes, de Ginseng Peruano, possui flavonóides e antocianinas, antioxidantes, e glucosinatos que inibem a proliferação de células cancerígenas^[12]. Na prática, esta planta é maioritariamente utilizada pela sua capacidade adaptogénica^[13], estimulando a energia vital^[12] e por isso muito procurada pelos desportistas, e pela sua atuação a nível hormonal em que se constata aumento de libido e uma normal espermatogénese^[12-13].

Arónia

As bagas de *Aronia melanocarpa*, devido à presença de componentes bioativos como polifenóis, flavonóides e antocianidinas, têm demonstrado elevado interesse científico, uma vez que estas possuem efeito antioxidante protegendo o organismo da ação do stress oxidativo. Estudos demonstram que a ação dos flavonóides da Arónia podem atuar no fortalecimento das paredes dos vasos



capilares sanguíneos e no aumento da sua elasticidade, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares (com uma propensão superior no sexo masculino), dado o impacto que tem sobre o perfil lipídico e a capacidade de estabilizar a pressão arterial^[14].

Açaí

A parte utilizada neste suplemento são as bagas com um, amplamente conhecido, potencial antioxidante, pela sua constituição em compostos fenólicos, flavonóides e antocianidinas^[15]. As suas ações antioxidante e anti-inflamatória tem vantagens no organismo em geral, nomeadamente cardioprotetoras^[16] e preventivas de dislipidemias^[17], uma preocupação atual devido ao estilo de vida e excessos cometidos que colocam as doenças cardiovasculares no topo das taxas de morbilidade e mortalidade em Portugal.

Beterraba

Sendo alvo de estudos que demonstram diversos benefícios^[18] como desintoxicação geral do organismo, tem sido verificada como potenciador da eficiência cardiorrespiratória^[19], aliás o sumo de beterraba é estudado em atletas, sendo a sua constituição em ferro muito importante neste sentido pois dá suporte à hematopoiese e assim contribui para um transporte de oxigénio mais eficiente dado ser este mineral essencial à constituição da hemoglobina. Outro constituinte importante é a betaína com funções relacionadas à hepatoproteção e a betanina com propriedades preventivas a nível oncológico.^[20]

Sementes de Abóbora

Para além de outros componentes com outras propriedades interessantes noutros sistemas, as sementes de abóbora possuem uma grande riqueza a nível mineral, aportando essencialmente selénio, magnésio, zinco e cobre muito importantes para a manutenção da espermatogénese, especialmente o zinco. As sementes de abóbora apresentam um conteúdo oleoso cujos ácidos gordos têm interesse pelas suas ações anti-inflamatória^[21] e antioxidante, mas mais interessante do que isso, e motivo pelo qual se encontra neste suplemento, é ser um óleo semelhante à DHT, inibindo a 5-alfa-redutase e assim melhorando a hipertrofia prostática.^[22]

Mirtilo

A sua capacidade antioxidante, conferida essencialmente pelos antocianósidos que o constituem, mas também por outros componentes como Vit. C e Vit. E, fazem do Mirtilo um defensor do organismo contra o stress oxidativo, contra a inflamação através da quercetina e do resveratrol também importante na prevenção da neuro-degeneração. Os antocianósidos têm um papel fantástico a nível circulatório, e a vasodilatação que provocam permite um maior alcance sanguíneo e consequentemente uma melhor oxigenação celular de todos os tecidos assim como o fortalecimento capilar.^{(23) (24)}

Gengibre

Algum trabalho científico já demonstra a sua capacidade em diminuir os níveis de glicose no sangue pelo seu metabolismo e por mediar a sensibilidade à insulina.^[25] O gengibre atua não só como antioxidante mas também como cardioprotetor.^[26] À semelhança do Matcha, o Gengibre tem também propriedades termogénicas.

Sementes de Uva

O óleo de grão de uva é rico em vitaminas, ácidos gordos e compostos fenólicos com elevada capacidade antioxidante e anti-inflamatória, essencialmente pela presença de tocoferol, ácido linolénico, resveratrol, quercetina, procianidinas, carotenóides e fitoesteróis. Desta forma contribui significativamente para a saúde cardiovascular e neurológica e atua como preventivo de cancro.^[27]

Complexo Ortomolecular

Este suplemento tem como maior finalidade suprimir todas as necessidades nutricionais e trabalhar na manutenção da saúde masculina a diversos níveis.

Complexo B

Para além da sua importância no sistema nervoso, estas vitaminas apresentam funções diversas. Nesta fórmula podemos encontrar:

Vitamina B1 ainda indicada para o normal funcionamento cardíaco e função psicológica;

Vitamina B2 com benefícios estendidos às mucosas, pele, visão, produção de energia e normal funcionamento dos hematócitos;

Vitamina B3 com funções e qualidades semelhantes à anterior;

Ácido Pantoténico ou **Vitamina B5** com elevada importância no desempenho mental por ser precursora de neurotransmissores;

Vitamina B6 que participa adicionalmente no metabolismo da homocisteína, regulação hormonal e bom funcionamento do sistema imunitário;

Vitamina B8 ou **Biotina** que atua na metabolização dos macronutrientes e na saúde do tecido conjuntivo como o cabelo e a pele;



Vitamina B9, nesta fórmula como **Metilfolato**, é essencial desde o primeiro momento de vida pois é fundamental à formação do tubo neural, no entanto é também responsável pela hematopoiese, síntese de aminoácidos, divisão celular, funcionamento do sistema imunitário e redução do cansaço e fadiga;

Vitamina B12 importante, não só para o sistema nervoso, como para o sistema imunitário, processos de divisão celular, metabolismo da homocisteína, formação dos hematócitos e normal função mental e psicológica.

Colina, componente do complexo B, que para além de ser um precursor de neurotransmissores é também essencial ao coração e ao fígado pois participa no metabolismo dos lípidos;

Inositol é também um ingrediente importante na formação de fosfolípidos presentes na membrana de qualquer célula nomeadamente neurónios, o qual se discute fazer parte do complexo B e estudos têm vindo a ser realizados com esta molécula, particularmente em situações de depressão e ansiedade^[28].

Outras Vitaminas

Vitamina C com um papel fundamental no sistema imunitário, formação de colagénio (para manutenção dos ossos, cartilagens, pele, gengivas, dentes), no sistema nervoso, como antioxidante e regeneradora da vitamina E, quando oxidada, e na correta absorção de ferro;

Vitamina A de especial importância na visão, pele e mucosas. Ajuda na função imunitária e na diferenciação celular;

Vitamina E que protege as células dos radicais livres, inibindo a sua oxidação;

Vitamina D3 que potencia a absorção e fixação do cálcio e do fósforo e assim permite manter ossos, músculos e dentes saudáveis e ainda participa na imunidade;

Vitamina K2 que contribui para a normal coagulação do sangue e condução do cálcio aos ossos, determinando a sua correta utilização.

Minerais

Os minerais assumem um lugar de grande importância no nosso organismo tanto estruturalmente como a nível celular, participando em diversas reações bioquímicas e funcionando muitas vezes como co-fatores enzimáticos, para além do seu papel enquanto electrólitos. Neste suplemento, podemos encontrar:

Iodo com destaque na normal função tiroideia, mas também a nível nervoso e cognitivo;

Selénio que permite a correta utilização do iodo, é antioxidante, cuida da pele e unhas, fortalece o sistema imunitário e permite uma normal espermatogénese;

Crómio que controla os níveis de glicose no sangue, impactando positivamente uma série de reacções no organismo;

Manganês que, para além de antioxidante, integra o tecido ósseo e conjuntivo;

Cobre que permite o normal funcionamento nervoso, integridade dos tecidos conjuntivos, normal transporte de ferro no sangue e defesas imunitárias eficientes;

Boro que ajuda na absorção do cálcio e na correta utilização da vitamina D, mantendo ossos e articulações saudáveis;

Zinco um constituinte importante dos ossos, cabelo, pele e unhas, um dos responsáveis pela manutenção das defesas imunitárias e com importância na fertilidade e reprodução dado que controla os níveis de testosterona no sangue, intervém na síntese de ADN, de proteínas e nos processos de mitose e meiose;

Cálcio, mais relacionado à estrutura óssea, é também importante na coagulação do sangue, funcionamento muscular, neurotransmissão, ativação das enzimas digestivas, etc;

Magnésio, um mineral amplamente abundante no organismo, participante em mais de 300 reacções bioquímicas essenciais, intervém no normal funcionamento nervoso, na saúde dos dentes e ossos, na síntese de proteínas e energia, no funcionamento muscular, etc.

Antioxidantes e Anti-inflamatórios

Bioflavonóides cítricos

Provenientes do mesocarpo da Laranja-Azeda ou Laranja-da-Terra, podemos destacar a naringina e a hesperidina que têm demonstrado grandes capacidades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Patologias metabólicas apresentam melhorias aquando a administração destes bioflavonóides, especialmente a naringina. Isto é, no caso da diabetes ou colesterol os níveis de glicose e triglicéridos diminuem, respetivamente, pois ocorre uma inibição da absorção intestinal e reabsorção renal da glicose, e a nível hepático são inibidas as reacções celulares que têm como finalidade produzir glicose e triglicéridos.^[29-30]

Estes bioflavonóides estão também documentados como antitumorais, estando isto mais amplamente relacionado com a hesperidina e a sua aglicona, hesperetina.^[31]



Ácido Alfa-lipóico

É um dos ácidos gordos benéficos produzidos nas nossas células, com a característica diferenciadora de ser solúvel em água e em gordura. Uma das suas principais funções é a sua ação antioxidante e ajudar no processo metabólico de produção de energia nas células^[32]. Tem efeitos positivos em patologias como a diabetes, já que tem uma ação anti-inflamatória e mimética da insulina. O ácido alfa-lipóico tem um potente efeito antioxidante que lhe confere a capacidade de prevenir patologias como a aterosclerose, diabetes e a hipertensão^[32], sem no entanto piorar os estados de hipotensão ortostática, o que indica muito mais um papel regulador da pressão arterial^[34]. Estudos indicam ainda um importante papel como neuroprotetor, podendo ser utilizado como prevenção e coadjuvante em patologias neurodegenerativas relacionadas ao aparecimento de demência, como o Alzheimer, devido ao seu papel reparador em casos de stress oxidativo^[35] assim como capacidade de remover metais pesados^[36].

Licopeno

É um carotenóide presente em elevada concentração no tomate, um fruto responsável pela saúde e longevidade. Tem capacidades antioxidantes e anti-inflamatórias e, por isso, atua positivamente sobre o sistema cardiovascular e perante situações oncológicas mas tem um tropismo especial para o sistema reprodutor masculino, nomeadamente a nível prostático, demonstrando uma ação inibitória do cancro da próstata.^[37-38]

Betacaroteno

Ou carotenóides antioxidantes, protegem as células dos radicais livres e previnem o envelhecimento. No entanto apresentam benefícios concretos em relação à visão, imunidade, sistema osteoarticular, cabelo, pele e unhas, atuando também no metabolismo de gorduras.

INDICAÇÕES: Suporte às diversas necessidades nutricionais diárias do homem.

INGREDIENTES: Magnifood Complex [farelo de arroz estabilizado (*Oryza sativa*), abóbora/ sementes (*Cucurbita pepo*), alga Spirulina (*Spirulina platensis*- biológica), maca/raiz (*Lepidium meyenii*), arónia/bagas (*Aronia melanocarpa*-biológica), açaí/bagas (*Euterpe oleracea*-biológica), beterraba/raiz e folhas (*Beta vulgaris* – biológica), mirtilo/fruto (*Vaccinium myrtillus*), gengibre/rizoma e raiz (*Zingiber officinale*-biológico), uva/sementes, extracto (*Vitis vinífera*)], agente de revestimento vegetal da cápsula (hidroxipropilmetilcelulose, água), vit. C (L-ascorbato de cálcio e magnésio), vit. E (sucinato ácido de D-alfa tocoferilo), magnésio (óxido, citrato e L-ascorbato), cálcio (carbonato, citrato malato e L-ascorbato), ácido pantoténico (D-pantotenato de cálcio), vit. B6 (cloridrato de piridoxina), vit. B1 (mononitrato de tiamina), vit. B2 (riboflavina), vit. B3 (nicotinamida), inositol, colina (bitartarato), bioflavonoides cítricos (*Citrus aurantium*), zinco (bisglicinato), ácido alfa-lipóico, licopeno (de tomate – *Solanum lycopersicum*), betacaroteno natural/mistura de carotenoides (*Dunaliella salina*), manganês (bisglicinato), cobre (gluconato cúprico), vitamina A (palmitato de retinilo), boro (borato de sódio), folato (L-metilfolato de cálcio), iodo (iodeto de potássio), biotina (D-biotina), crómio (picolinato), selénio (selenometionina), vit. B12 (metilcobalamina), vit. K2 (Menaquinona Q7*- de grão de bico), vit. D3 (colecalciferol – vegan de líquens) * Mena Q7 é uma marca registada da Nattopharma, Noruega.

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 3 cápsulas.

Cada 3 cápsulas fornece:

		%VRN
Magnifood Complex:		*
Farelo de Arroz Estabilizado	150mg	
Abóbora	50mg	
Espirulina	200mg	
Maca	100mg	
Arónia	75mg	
Açaí	50mg	
Beterraba	50mg	
Mirtilo	50mg	
Gengibre	25mg	
Uva	10mg	
Vit. C	150mg	188%
Vit. E	101mg	842%
Magnésio	70mg	19%
Cálcio	35mg	4%
Ácido pantoténico	25mg	417%
Vit. B6	20mg	1429%
Vit. B1	20mg	1818%
Vit. B2	20mg	1429%



Nicotinamida	20mg	125%	
Inositol	15mg		
Colina	15mg		
Bioflavonoides cítricos	15mg		
Zinco	15mg	150%	
Ácido Alfa-lipóico	5mg		UTILIZAÇÃO: Tomar 3 cápsulas diárias à
Licopeno	5mg		refeição, ou consoante parecer médico.
Carotenoides	4mg		
Manganês	1,5mg	75%	ADVERTÊNCIA: Se toma
Cobre	1250mcg	125%	medicamentos, consulte o seu médico
Vit. A	751mcg	94%	antes de tomar este suplemento.
Boro	500mcg		
Folato	200mcg	100%	APRESENTAÇÃO: Embalagem com 50
Iodo	150mcg	100%	cápsulas (41g).
Biotina	100mcg	200%	
Crómio	50mcg	125%	
Selénio	50mcg	91%	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS
Vit.B12	50mcg	2000%	
Vit. D ₃	5mcg	100%	
Vit. K ₂	10mcg	13%	

%VRN – Valor de Referência do Nutriente

*VRN não determinado

- [1] Yang Z et al. Metabolome Analysis of Oryza sativa (Rice) Using Liquid Chromatography-Mass Spectrometry for Characterizing Organ Specificity of Flavonoids with Anti-inflammatory and Anti-oxidant Activity. Chem Pharm Bull (Tokyo). 2016;64(7):952-6. doi: 10.1248/cpb.c16-00180.
- [2] Park HY, Lee KW, Choi HD. Rice bran constituents: immunomodulatory and therapeutic activities. Food Funct. 2017 Mar 22;8(3):935-943. doi: 10.1039/c6fo01763k.
- [3] Sohail M et al. Rice bran nutraceuticals: A comprehensive review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2017 Nov 22;57(17):3771-3780. doi: 10.1080/10408398.2016.1164120.
- [4] Posuwan J et al. Long-term supplementation of high pigmented rice bran oil (Oryza sativa L.) on amelioration of oxidative stress and histological changes in streptozotocin-induced diabetic rats fed a high fat diet; Riceberry bran oil. Food Chem. 2013 May 1;138(1):501-8. doi: 10.1016/j.foodchem.2012.09.144. Epub 2012 Nov 12.
- [5] Jariwalla RJ. Rice-bran products: phytonutrients with potential applications in preventive and clinical medicine. Drugs Exp Clin Res. 2001;27(1):17-26. PMID: 11276826
- [6] Hagl S et al. Rice bran extract improves mitochondrial dysfunction in brains of aged NMRI mice. Nutr Neurosci. 2016;19(1):1-10. doi: 10.1179/1476830515Y.0000000040. Epub 2015 Aug 4.
- [7] Hagl S et al. Effects of Long-Term Rice Bran Extract Supplementation on Survival, Cognition and Brain Mitochondrial Function in Aged NMRI Mice. Neuromolecular Med. 2016 Sep;18(3):347-63. doi: 10.1007/s12017-016-8420-z. Epub 2016 Jun 27.
- [8] Hagl S et al. Rice bran extract compensates mitochondrial dysfunction in a cellular model of early Alzheimer's disease. J Alzheimers Dis. 2015;43(3):927-38. doi: 10.3233/JAD-132084.
- [9] Serban MC et al. A systematic review and meta-analysis of the impact of Spirulina supplementation on plasma lipid concentrations. Clin Nutr. 2016 Aug;35(4):842-51. doi: 10.1016/j.clnu.2015.09.007. Epub 2015 Sep 25.
- [10] Finamore A et al. Antioxidant, Immunomodulating, and Microbial-Modulating Activities of the Sustainable and Ecofriendly Spirulina. Oxid Med Cell Longev. 2017;2017:3247528. doi: 10.1155/2017/3247528. Epub 2017 Jan 15.
- [11] Wu Q et al. The antioxidant, immunomodulatory, and anti-inflammatory activities of Spirulina: an overview. Arch Toxicol. 2016 Aug;90(8):1817-40. doi: 10.1007/s00204-016-1744-5. Epub 2016 Jun 3.
- [12] Beles, J. Novembro de 2011. Edições Mahatma. Naturopatia – A Natureza Cura a Natureza. ISBN: 978-989-8522-03-0. Pg:199-200
- [13] Gonzales G., Ethnobiology and Ethnopharmacology of *Lepidium meyenii* (Maca), a Plant from the Peruvian Highlands, 2011 Oct 2. doi: 10.1155/2012/193496
- [14] Jurikova T, Mlcek J, Skrovankova S, Sumczynski D, Sochor J, Hlavacova I, Snopek L, Orsavova J Fruits of Black Chokeberry Aronia melanocarpa in the Prevention of Chronic Diseases. Molecules. 2017 Jun 7;22(6). pii: E944. doi: 10.3390/molecules22060944. PMID:28590446
- [15] Brunschwig C., Leba L., Saout M., Martial K., Bereau D., Robinson J., 2016 Dec 29, "Chemical Composition and Antioxidant Activity of Euterpe oleracea Roots and Leaflets", PMID: 28036089, PMCID: PMC5297696, DOI: 10.3390/ijms18010061
- [16] Souza M., Silva M., Oliveira R., Pedrosa M., July–August 2010, "Diet supplementation with acai (Euterpe oleracea Mart.) pulp improves biomarkers of oxidative stress and the serum lipid profile in rats", PMID: 20022468, DOI: 10.1016/j.nut.2009.09.007
- [17] Faria S., Carvalho H., Taglialegna T., Barros A., da Cunha E., Ferreira I., Keita H., Navarrete A., Carvalho J., 2017 Sep, "Effect of Euterpe oleracea Mart. (Açaí) Oil on Dyslipidemia Caused by Cocos nucifera L. Saturated Fat in Wistar Rats", PMID: 28731787, DOI: 10.1089/jmf.2017.0027
- [18] Clifford T., Howatson G., West D. and Stevenson E., The Potential Benefits of Red Beetroot Supplementation in Health and Disease, 2015 Apr 14. doi: 10.3390/nu7042801
- [19] Domínguez, R., Cuenca E., Maté-Muñoz J., García-Fernández P., Serra-Paya N., Estevan M., Herreros P. and Garnacho-Castaño M., Effects of Beetroot Juice Supplementation on Cardiorespiratory Endurance in Athletes. A Systematic Review, 2017 Jan 6. doi: 10.3390/nu9010043
- [20] Beles, J. Novembro de 2011. Edições Mahatma. Naturopatia – A Natureza Cura a Natureza. ISBN: 978-989-8522-03-0. Pg: 94-95
- [21] Sahar Y. Al-Okbi, Doha Mohamed, Eman Ibrahim Kandil, Mona A. Abo-Zeid, S. E. Mohammed, Emad K Ahmed, March 2017, Anti-inflammatory activity of two varieties of pumpkin seed oil in an adjuvant arthritis model in rats, DOI: 10.3989/gya.0796161
- [22] de Azevedo Saad G., de oliveira Léda P., de Sá I., Seixlack A., 2016, Editora Guanabara Koogan Ltda., Fitoterapia Contemporânea – Tradição e Ciência na Prática Clínica, ISBN: 978-85-277-3041-9, Páginas: 107-108
- [23] Wing-kwan Chu, Sabrina C. M. Cheung, Roxanna A. W. Lau, and Iris F. F. Benzie. 2011 Chapter 4 - Bilberry (Vaccinium myrtillus L.). PMID: 22593936. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92770/
- [24] Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 210-211
- [25] Jie Zhu, Hao Chen, Zhixiu Song, Xudong Wang, Zhenshuang Sun, 2018 Jan 9, Effects of Ginger (*Zingiber officinale Roscoe*) on Type 2 Diabetes Mellitus and Components of the Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, doi: 10.1155/2018/5692962
- [26] Behrouz Ilkhanizadeh, Alireza Shirpoor, Mohamad hasan Khadem Ansari, Samira Nemati and Yusef Rasmi, 2016 Feb 19, Protective Effects of Ginger (*Zingiber officinale*) Extract against Diabetes-Induced Heart Abnormality in Rats, doi: 10.4093/dmj.2016.40.1.46
- [27] Garavaglia J., Markoski M., Oliveira A., Marcadenti A, Grape Seed Oil Compounds: Biological and Chemical Actions for Health, August 16, 2016, https://doi.org/10.4137%2FNMI.532910
- [28] Mukai T, Kishi T, Matsuda Y, Iwata N., A meta-analysis of inositol for depression and anxiety disorders, 2013 Dec 3, PMID:24424706, DOI:10.1002/hup.2369
- [29] M. Ashraf Al Alam, Nusrat Subhan, M. Mahbubur Rahman, Shaikh J. Uddin, Hasan M. Reza and Satyajit D. Sarker, Effect of Citrus Flavonoids, Naringin and Naringenin, on Metabolic Syndrome and Their Mechanisms of Action, 2014 Jul 7, DOI: 10.3945/an.113.005603
- [30] Danja J. Den Hartogh and Evangelia Tsiani, Antidiabetic Properties of Naringenin: A Citrus Fruit Polyphenol, 2019 Mar 12, DOI: 10.3390/biom9030099
- [31] de Azevedo Saad G., de oliveira Léda P., de Sá I., Seixlack A., 2016, Editora Guanabara Koogan Ltda., Fitoterapia Contemporânea – Tradição e Ciência na Prática Clínica, ISBN: 978-85-277-3041-9, Páginas: 318-320
- [32] Park S et al. Physiological effect and therapeutic application of alpha lipoic acid. Curr Med Chem. 2014;21(32):3636-45.



- [33] Rochette L et al. Alpha-lipoic acid: molecular mechanisms and therapeutic potential in diabetes. *Can J Physiol Pharmacol*. 2015 Dec;93(12):1021-7. doi: 10.1139/cjpp-2014-0353. Epub 2015 Sep 25.
- [34] Dudek M et al. Hypotensive effect of alpha-lipoic acid after a single administration in rats. *Anatol J Cardiol*. 2016 May;16(5):306-9. doi: 10.5152/AnatolJCardiol.2015.6217. Epub 2015 Jun 30.
- [35] Sharma M, Gupta YK. Effect of alpha lipoic acid on intracerebroventricular streptozotocin model of cognitive impairment in rats. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2003 Aug;13(4):241-7.
- [36] Saleh H., El-Sayed Y., Naser S., Eltahawy A., Onoda A., Umezawa M., Efficacy of α -lipoic acid against cadmium toxicity on metal ion and oxidative imbalance, and expression of metallothionein and antioxidant genes in rabbit brain., 2017 Nov;24(31):24593-24601. doi: 10.1007/s11356-017-0158-0. Epub 2017 Sep 14.
- [37] Soares N., Elias M., Machado C., Trindade B., Borojevic R., Teodoro A., Comparative Analysis of Lycopene Content from Different Tomato-Based Food Products on the Cellular Activity of Prostate Cancer Cell Lines, 2019 Jun 10, DOI: 10.3390/foods8060201
- [38] Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 235-236

