

## LIVING MULTIVITAMIN WOMAN

### SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 22223

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 WOMAN** 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<sup>[1]</sup>. É ainda rico em magnésio, selénio, zinco, vitamina E e Ómega 3<sup>[2]</sup>. De entre as suas ações terapêuticas estão ainda os seus efeitos hipocolesterolémico, antidiabético e anticancerígeno<sup>[3]</sup>. Tem a capacidade de regenerar o pâncreas, rins, coração e fígado<sup>[4]</sup>, atuando na esteatose hepática (fígado gordo), hipercalcúria, cálculos renais, doenças cardíacas<sup>[5]</sup>. Previne doenças neurodegenerativas associadas ao avanço da idade<sup>[6]</sup>, retarda o envelhecimento do cérebro, retarda e previne o aparecimento de Alzheimer<sup>[7-8]</sup>.

#### Spirulina

A spirulina tem efeito hipolipidémico (reduz os níveis séricos de colesterol total, LDL e triglicéridos) e aumenta os níveis de HDL<sup>[9]</sup>. É ainda hipoglicemiante e hipotensiva. Contém ácidos fenólicos, ficocianinas e polissacáridos com efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e imunoestimulantes. Estimula ainda o crescimento da microbiota intestinal simbiótica que traz benefícios a todo o organismo<sup>[10]</sup>. 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<sup>[11]</sup>, ajudando na recuperação do organismo.

#### Dente-de-Leão

É uma planta rica em polifenóis, o que lhe confere propriedades diuréticas, possuindo, no entanto, um teor elevado de potássio na sua composição compensando as perdas eletrolíticas<sup>[12]</sup>. Usada por excelência como tónico hepático, melhorando o funcionamento do fígado e vesícula biliar. A evidência mostra uma ação depurativa do organismo em geral contribuindo para diminuição de glicémia, colesterol e triglicéridos<sup>[12][13]</sup>. Coadjuvante em problemas de pele, gota e reumatismo, no tratamento da celulite, na retenção de líquidos e em regimes de emagrecimento<sup>[12]</sup>.

#### Urtiga

Para além do seu valor nutricional, dada a sua vasta composição em vitaminas, proteínas e minerais (vit. A, E, K, C, cálcio, potássio, magnésio, fósforo, ferro)<sup>[14]</sup> a Urtiga apresenta propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias conferidas pelos compostos



fenólicos constituintes<sup>(15)</sup>, neste caso os flavonóides, lectinas, polissacáridos e compostos esteróides. A urtiga diminui a ureia, indicando-se para quadros de reumatismo<sup>(16)</sup> e outras condições de compromisso osteoarticular<sup>(17)</sup>. Pelos seus fito-constituintes, nomeadamente o ferro, a Urtiga tem uma atividade hematopoiética<sup>(18)</sup>, ou seja, estimula a produção de hemoglobina e eritrócitos pelo que potencia a oxigenação e nutrição de todos os tecidos.

### **Arando**

Esta planta está vincadamente relacionada com a saúde da mulher, isto porque tem grandes benefícios em quadros de infeção urinária e candidíase, estimulando o sistema imunitário na defesa contra as bactérias e vírus e por isso sendo útil noutros casos como H. pylori e HPV, conforme tem vindo a ser estudado<sup>[19-21]</sup>. Os princípios ativos responsáveis pelas ações mencionadas são essencialmente dois polifenóis designados antocianinas e proantocianidinas, com propriedades antioxidantes que assumem um papel cardioprotetor, anticancerígeno e antibiótico.<sup>[22]</sup>

### **Curcuma**

Sendo um dos mais poderosos fitoterápicos a nível da inflamação e alvo de sucessivos estudos científicos, a Curcuma tem como princípio ativo as curcuminas com uma ação anti-inflamatória abrangente a vários sistemas, com eficácia em diversas fragilidades, desde dérmicas<sup>[23]</sup> a osteoarticulares. Em vários estudos, a Curcuma apresenta resultados equivalentes a alguns fármacos e ainda com a vantagem de não apresentar efeitos adversos.<sup>[24]</sup>

### **Agrião**

O agrião contém grandes quantidades de carotenóides antioxidantes, como a luteína e a zeaxantina, e compostos fenólicos que lhe conferem o seu efeito protetor celular contra a oxidação.<sup>[25,26]</sup>

### **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 e 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.<sup>[27-28]</sup>

### **Bróculos**

Têm na sua composição, tal como qualquer vegetal da família das Brassicáceas, flavonóides de elevado valor para a saúde<sup>[29]</sup>. Neste caso específico estão presentes o 3-indol carbinol e o sulforano com propriedades essencialmente antioxidantes, anti-inflamatórias, anticancerígenas e antibióticas. Os bróculos têm vindo a ser documentados, especialmente, em diferentes situações oncológicas e na redução da carga de H. pylori e consequente tratamento ulceroso.<sup>[30]</sup>

### **Espinheiro-marítimo**

As suas bagas são fonte de antioxidantes, como as vitaminas C e E, flavonóides, carotenóides (incluindo licopeno, zeaxantina e beta-caroteno) e coenzima Q10 (CoQ10), mas também ácido linoleico, ácido alfa-linolénico e ácido palmítico, cálcio, fósforo, ferro e potássio, ácido fólico, vitaminas B1, B2 e K. Estas bagas previnem constipações comuns e infeções dos tratos urinário e digestivo. Reduz ainda os valores da Proteína C-Reativa, um marcador de inflamação e um factor de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares<sup>[31]</sup>. É tradicionalmente utilizado para o tratamento da dispepsia (dificuldade em digerir alimentos), problemas cardiovasculares, lesões hepáticas, problemas tendinosos e ligamentosos, problemas de pele e úlceras. É citoprotetor, anti-stress, imunomodulador, hepatoprotetor, radioprotetor, anti-aterogénico, antitumoral, antimicrobiano e regenera os tecidos<sup>[32]</sup>. Tem a capacidade de prevenir a trombogénese, provavelmente através da inibição da agregação plaquetária<sup>[33]</sup>. O espinheiro-marítimo ainda melhora patologias como a diabetes, uma vez que baixa os níveis de glicémia, protege o organismo dos radicais livres, e tem efeitos hipotensivos.

### **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.<sup>[34]</sup> O gengibre atua não só como antioxidante mas também como cardioprotetor.<sup>[35]</sup> À semelhança do Matcha, o Gengibre tem também propriedades termogénicas pelo que é muitas vezes procurado para regimes de emagrecimento.

### **Sementes de Uva**

O óleo de grãinha de uva é rico em vitaminas, ácidos gordos e compostos fenólicos com elevada capacidade antioxidante e anti-inflamatória, essencialmente pela presença de tocoferol, ácido linoléico, resveratrol, quercetina, procianidinas, carotenóides e fitoesteróis. Desta forma contribui significativamente para a saúde cardiovascular e neurológica e atua como preventivo de cancro.<sup>[36]</sup>



## Complexo Nutricional

Este suplemento tem como maior finalidade suprimir todas as necessidades nutricionais e trabalhar na manutenção da saúde feminina 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.

### 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 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-factores enzimáticos, para além do seu papel enquanto eletrólitos. Neste suplemento, podemos encontrar:

**Ferro**, cuja concentração média no corpo humano é de 3 a 5g, apesar de participar noutras atividades biológicas importantes, é um dos principais minerais envolvidos na formação de hemácias cujo processo se acentua no sexo feminino dada a necessidade de reposição do eritrograma que diminui mensalmente pelas perdas menstruais.

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

**Selénio** que permite a correta utilização do iodo, prevenido desequilíbrios tiroideais, é antioxidante, cuida da pele e unhas e fortalece o sistema imunitário;

**Crómio** que controla os níveis de glicose no sangue, impactando positivamente uma série de reações 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 reações 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 reações celulares que têm como finalidade produzir glicose e triglicéridos.<sup>[29-30]</sup>

Estes bioflavonóides estão também documentados como anti-tumorais, estando isto mais amplamente relacionado com a hesperidina e a sua aglicona, hesperetina.<sup>[31]</sup>

### 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<sup>[32]</sup>. 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<sup>[32]</sup>, sem no entanto piorar os estados de hipotensão ortostática, o que indica muito mais um papel regulador da pressão arterial<sup>[34]</sup>. 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<sup>[35]</sup> assim como capacidade de remover metais pesados<sup>[36]</sup>.

### 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.<sup>[37]</sup>

### 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.

### Luteína

É um carotenóide antioxidante, presente nas membranas oculares, com estudos que demonstram a sua eficácia na prevenção e redução do risco de degeneração macular<sup>[38-39]</sup>. No entanto, a luteína também parece ter benefícios quanto à proteção do risco de cancro da mama.<sup>[40]</sup>

### Arabinogalactanos

São polissacáridos presentes em todas as plantas fazendo parte da constituição das suas paredes celulares. Neste suplemento são provenientes da árvore do lariço, cuja percentagem de arabinogalactanos é elevada.<sup>[37]</sup> Estes polissacáridos estão descritos clinicamente como modeladores do sistema imunitário, anti-inflamatórios, e benéficamente impactantes da flora intestinal, proporcionando a otimização de nutrientes.<sup>[41-45]</sup>

### Ómeegas 3, 6, 9

Os três são importantes anti-inflamatórios no entanto, em termos fisiológicos cada um tem a sua especificidade. O ómega 3 é muito importante na manutenção do sistema nervoso e o seu consumo está associado à diminuição do risco depressivo e demências. O ómega 6, proveniente essencialmente de gorduras vegetais como o azeite, tem grandes benefícios como cardioprotetor. Já o ómega 9, produzido no nosso organismo a partir dos dois primeiros, é fundamental na produção hormonal, nomeadamente estrogénica. Os três participam na saúde do cabelo, pele e unhas.



**INDICAÇÕES:** Suporte às diversas necessidades nutricionais diárias da mulher.

**INGREDIENTES:** Magnifood Complex [farelo de arroz estabilizado (*Oryza sativa*), alga Spirulina (*Spirulina platensis*- biológica), dente-de-leão/folha (*Taraxacum officinalis* – biológico), curcuma/raiz (*Curcuma longa* – biológica), agrião/folha (*Nasturtium officinale*- biológico), mirtilo/fruto (*Vaccinium myrtilus*), bróculos/brotos (*Brassica oleracea*-biológico), bagas de espinheiro marítimo/folha (*Hippophae rhamnoides*), gengibre/rizoma e raiz (*Zingiber officinale*-biológico), uva/sementes, extracto (*Vitis vinifera*)], 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 e ascorbato), óleo de ómega 3,6,9 em pó (de linho, borragem, azeite), 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*), ferro (bisglicinato ferroso), zinco (bisglicinato), arabinogalactanos da árvore do lariço, ácido alfa-lipóico, betacaroteno natural/mistura de carotenoides (*Dunaliella salina*), luteína (das flores da calêndula asteca – *Tagetes erecta*), licopeno (de tomate – *Solanum lycopersicum*), , manganês (bisglicinato), cobre (gluconato cúprico), boro (borato de sódio), folato (L-metilfolato de cálcio), iodo (iodeto de potássio), biotina (D-biotina), crómio (picolinato), selénio (L-selenometionina), vit. B12 (metilcobalamina), vit. K2 (Menaquinona Q7\*- de grão de bico), vit. D3 (colecalfiferol – 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	
Espirulina	200mg	
Dente-de-leão	50mg	
Urtiga	50mg	
Arando	50mg	
Curcuma	50mg	
Agrião	50mg	
Mirtilo	50mg	
Bróculos	50mg	
Espinheiro-marítimo	50mg	
Gengibre	25mg	
Uva	20mg	
<hr/>		
Vit. C	150mg	188%
Vit. E	67mg	558%
Magnésio	75mg	20%
Cálcio	75mg	9%
Ómegas 3,6,9	50mg	
Ácido pantoténico	25mg	417%
Vit. B6	25mg	1786%
Vit. B1	20mg	1818%
Vit. B2	20mg	1429%
Niacina	20mg	125%
Inositol	15mg	
Colina	15mg	
Bioflavonoides cítricos	15mg	
Arabinogalactanos	5,5mg	
Ferro	10mg	71%
Zinco	10mg	100%
Ácido Alfa-lipóico	5mg	
Licopeno	1mg	
Luteína	3mg	
Carotenoides	4mg	75%
Manganês	1,5mg	75%
Cobre	1250mcg	125%
Vit. A	751mcg	
Boro	1mg	
Folato	400mcg	200%

**UTILIZAÇÃO:** Tomar 3 cápsulas diárias à refeição, ou consoante parecer médico.

**ADVERTÊNCIA:** Se toma medicamentos, consulte o seu médico antes de tomar este suplemento.

**APRESENTAÇÃO:** Embalagem com 50 cápsulas (41g).

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Iodo	150mcg	100%
Biotina	100mcg	200%
Crómio	50mcg	125%
Selénio	50mcg	91%
Vit. B12	50mcg	2000%
Vit. D <sub>3</sub>	5mcg	200%
Vit. K <sub>2</sub>	10mcg	13%

## %VRN – Valor de Referência do Nutriente

### \*VRN não determinado

- <sup>(1)</sup> 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.
- <sup>(2)</sup> 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.
- <sup>(3)</sup> 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.
- <sup>(4)</sup> 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.
- <sup>(5)</sup> 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
- <sup>(6)</sup> 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.
- <sup>(7)</sup> 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.
- <sup>(8)</sup> 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.
- <sup>(9)</sup> 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.
- <sup>(10)</sup> 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.
- <sup>(11)</sup> 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.
- <sup>(12)</sup> Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 244-246
- <sup>(13)</sup> García-Carrasco B, et al. *In vitro* Hypolipidemic and Antioxidant Effects of Leaf and Root Extracts of *Taraxacum Officinale*. *Med Sci (Basel)*. 2015 Jun 11;3(2):38-54. DOI: 10.3390/medsci3020038
- <sup>(14)</sup><sup>(15)</sup> Carvalho, A., 2014, *Urtica* spp. Bioatividade e Cultivo. <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/28167/1/DM%20Ana%20Rita%20Carvalho.pdf>
- <sup>(16)</sup> Riehemann, K. et al, 15 January 1999. Plant extracts from stinging nettle (*Urtica dioica*), an antirheumatic remedy, inhibit the proinflammatory transcription factor NF-κB. [https://doi.org/10.1016/S0014-5793\(98\)01622-6](https://doi.org/10.1016/S0014-5793(98)01622-6)
- <sup>(17)</sup><sup>(18)</sup> Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 244-246
- <sup>(19)</sup> Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 83-85
- <sup>(20)</sup> Dhiraj A Vattem, Reza Ghaedian and Kalidas Shetty, Enhancing health benefits of berries through phenolic antioxidant enrichment: focus on cranberry, 2005, <http://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/14/2/120.pdf>
- <sup>(21)</sup> Zhuxuan Fu, DeAnn Liska, David Talan, Mei Chung, December 2017, Cranberry Reduces the Risk of Urinary Tract Infection Recurrence in Otherwise Healthy Women: A Systematic Review and Meta-Analysis, <https://doi.org/10.3945/jn.117.254961>
- <sup>(22)</sup> Blumberg J., Basu A., Krueger C., Lila M., Neto C., Novotny J., Reed J., Rodriguez-Mateos A., Toner C., Impact of Cranberries on Gut Microbiota and Cardiometabolic Health: Proceedings of the Cranberry Health Research Conference 2015, 2016 Jul 11, PMID: PMC4942875, PMID: 27422512
- <sup>(23)</sup> Bahraini P, Rajabi M, Mansouri P, Sarafian G, Chalangari R, Azizian Z. April 2018. Turmeric tonic as a treatment in scalp psoriasis: A randomized placebo-control clinical trial. PMID:29607625. DOI: 10.1111/jocd.12513.
- <sup>(24)</sup> Schulman R., April 2012, Comparative Study of Curcumin and Diclofenac Sodium in Rheumatoid Arthritis Patients, <http://cms.herbalgram.org/herbclip/447/041221-447.html>
- <sup>(25)</sup> Shahani S., Behzadfar F., Jahani D., Ghasemi M., Shaki F., Antioxidant and anti-inflammatory effects of *Nasturtium officinale* involved in attenuation of gentamicin-induced nephrotoxicity, 2017 Feb;27(2):107-114. doi: 10.1080/15376516.2016.1258748. Epub 2016 Nov 23
- <sup>(26)</sup> Zeb A., Phenolic profile and antioxidant potential of wild watercress (*Nasturtium officinale* L.). 2015 Nov 24, PMID: 26636002 PMID: PMC4656250 DOI: 10.1186/s40064-015-1514-5
- <sup>(27)</sup> 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/>
- <sup>(28)</sup> Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 210-211
- <sup>(29)</sup> Mageny V, Neugart S., and Albach D. and Battino M., 2017 Feb, A Guide to the Variability of Flavonoids in *Brassica oleracea*, PMID: PMC6155772, PMID: 28208739
- <sup>(30)</sup> Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 99-101
- <sup>(31)</sup> Larmo P et al. Effects of sea buckthorn berries on infections and inflammation: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *Eur J Clin Nutr*. 2008 Sep;62(9):1123-30. Epub 2007 Jun 27. PMID: 17593932 / DOI: 10.1038/sj.ejcn.1602831
- <sup>(32)</sup> GeethaSuryakumar et al. Medicinal and therapeutic potential of Sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides* L.). *Journal of Ethnopharmacology*, Volume 138, Issue 2, 18 November 2011, Pages 268-278. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2011.09.024>
- <sup>(33)</sup> JiayiCheng et al. Inhibitory effects of total flavones of *Hippophae Rhamnoides* L on thrombosis in mouse femoral artery and in vitro platelet aggregation. *Life Sciences*, Volume 72, Issue 20, 4 April 2003, Pages 2263-2271. [https://doi.org/10.1016/S0024-3205\(03\)00114-0](https://doi.org/10.1016/S0024-3205(03)00114-0)
- <sup>(34)</sup> 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
- <sup>(35)</sup> Behrouz Ilkhanizadeh, Alireza Shirpoor, Mohamad hasan Khadem Ansari, Samira Nematy 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
- <sup>(36)</sup> 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>
- <sup>(37)</sup> Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 235-238
- <sup>(38)</sup> Bronwyn Eisenhauer, Sharon Natoli, Gerald Liew and Victoria M. Flood, 2017 Feb 9, Lutein and Zeaxanthin—Food Sources, Bioavailability and Dietary Variety in Age-Related Macular Degeneration Protection, PMID: PMC5331551, PMID: 28208784
- <sup>(39)</sup> Yu-Ping Jia, Lei Sun, He-Shui Yu, Li-Peng Liang, Wei Li, Hui Ding, Xin-Bo Song, and Li-Juan Zhang, 2017 Apr 20, The Pharmacological Effects of Lutein and Zeaxanthin on Visual Disorders and Cognition Diseases, PMID: PMC6154331, PMID: 28425969
- <sup>(40)</sup> Xiaoming Gong, Joshua R. Smith, Haley M. Swanson and Lewis P. Rubin, 2018 Apr 14, Carotenoid Lutein Selectively Inhibits Breast Cancer Cell Growth and Potentiates the Effect of Chemotherapeutic Agents through ROS-Mediated Mechanisms, PMID: PMC6017803, PMID: 29662002
- <sup>(41)</sup> Kelly G., Larch arabinogalactan: clinical relevance of a novel immune-enhancing polysaccharide, 1999 Apr, PMID: 10231609
- <sup>(42)</sup> Dion C., Chappuis E., Ripoll C., Does larch arabinogalactan enhance immune function? A review of mechanistic and clinical trials, 2016 Apr 12;13:28. DOI: 10.1186/s12986-016-0086-x. eCollection 2016.
- <sup>(43)</sup> Riede L., Grube B., Gruenwald J., Larch arabinogalactan effects on reducing incidence of upper respiratory infections, 2013 Mar;29(3):251-8. DOI: 10.1185/03007995.2013.765837. Epub 2013 Jan 22
- <sup>(44)</sup> Webb D., Immune Properties of Arabinogalactan — Polysaccharide from Larch, January 15, 2000HC# 080596-168
- <sup>(45)</sup> Garner-Wizard M., Review of Literature on Polysaccharides Shows Potential Benefits for Immune System, 05-13-2011, HC# 011146-424



