

# RHODIOLA ROOT 300mg (Raiz de Rhodiola) SUPLEMENTO ALIMENTAR COD. – 22845



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 vegans.

As plantas usadas neste suplemento alimentar são obtidas por congelamento da planta fresca - PhytoFRESH. Os métodos comerciais standard usados para secar as plantas, podem degradar importantes componentes e alterar o delicado equilíbrio bioquímico das plantas. Pesquisas mostram que este congelamento da planta fresca protege e mantém o potencial das plantas, a integridade bioquímica e a atividade enzimática. De facto, o perfil bioquímico da planta congelada é praticamente idêntico ao perfil original da planta fresca mas numa concentração muito maior devido à remoção do teor de humidade da planta. Por outras palavras, as plantas da Terranova, obtidas por uma congelação da planta fresca, são uma versão altamente concentrada da original planta fresca.

A **raiz de rhodiola** deve os seus efeitos benéficos aos glicósidos fenilpropanoides (rosavina, rosina e rosarina) e aos salidrósidos, sendo desta sinergia que resulta a sua ação revitalizante sobre o organismo.

A rhodiola é uma planta adaptogénia, uma vez que ajuda a aumentar a resistência do organismo a vários tipos de situações adversas, nomeadamente aos vários tipos de stress a que estamos sujeitos diariamente (mental, físico, ambiental). Esta função adaptogénia determina um efeito estimulante ou sedativo consoante a necessidade do indivíduo perante cada situação em particular.

Tem efeitos psicoestimulantes que contribuem para diminuir o alívio dos sintomas depressivos. Vários estudos demonstram que, com a rhodiola, estes efeitos podem aumentar em cerca de 30%. Esta planta aumenta ainda o transporte dos precursores da serotonina (triptofano e 5-hidroxitriptofano) no cérebro.

A Rhodiola melhora de forma significativa os desempenhos cognitivos (memória, cálculo mental, concentração, perceção visual e auditiva), ajuda a aliviar as situações de stress e de fadiga e aumenta de forma significativa as capacidades de trabalho intelectual, ajudando também a preservar as funções cerebrais a longo prazo.

**INDICAÇÕES:** Adaptogénio. Saúde mental e sistema nervoso.

**INGREDIENTES:** Rodiola / raiz (Rhodiola rosea – congelação a seco de um extrato aquoso (água quente)) 76%, agente de revestimento (hidroxipropilmetilcelulose).

**INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR:** Toma diária recomendada: 1 cápsula

Cada cápsula fornece:

Rodiola (valores médios: rosavin 3%, salidrósidos 1%)	300mg
--	-------

**UTILIZAÇÃO:** Tomar 1 cápsula diária com uma refeição. Não se recomenda a toma perto da hora de deitar.

Advertência: Consulte o seu médico se estiver a tomar simultaneamente antidepressivos ou se sofrer de doença bipolar.

**APRESENTAÇÃO:** Frasco com 50 cápsulas vegetais (20g).

