

SMOOTH MAG

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 22590

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 **SMOOTH MAG 150g** 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 hexafofato 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].

Aveia Verde

A serotonina é uma hormona relacionada ao bem-estar e à felicidade. Um dos precursores desta hormona é o triptofano. A aveia é uma fonte deste aminoácido por isso vai contribuir para a produção hormonal ideal e para além disso é uma fonte betaglucanos, polissacáridos que funcionam como prebióticos, servindo de alimento às bactérias benéficas do nosso intestino e de fibra que regula o trânsito intestinal. É muito importante a saúde do intestino para manter a saúde mental e a capacidade imunitária. A acrescentar temos um aporte de vitaminas B que são base para muitas reações nervosas.

Cereja de Montmorency

O stress oxidativo é um dos fatores de agravamento, predisposição ou até mesmo causa de várias patologias, resumindo-se a uma velocidade de produção de radicais livres superior à capacidade de eliminação dos mesmos, sendo esta última cada vez menor com o avançar da idade e/ou historial clínico.

A Cereja de Montmorency, é um alimento rico em compostos fenólicos, com um elevado teor em antocianósidos que têm uma vincada ação antioxidante⁽⁹⁻¹⁰⁾ pois estimulam a expressão de enzimas com esta função, tal como enzimas desintoxicantes da fase II (segunda etapa da biotransformação ou desintoxicação hepática em que todos os produtos deste processo, incluindo radicais livres, são neutralizados e transformados em substâncias hidrofílicas, facilmente excretadas pelas vias de eliminação). Os antocianósidos possuem também uma ação anti-inflamatória, de grande importância perante patologias osteoarticulares entre outras, cujos marcadores estão por norma elevados.⁽¹¹⁻¹²⁾



Magnésio

O Magnésio é um mineral amplamente abundante no organismo, e está envolvido em mais de 300 reações bioquímicas essenciais para a manutenção da fisiologia e metabolismo celular normais, atuando como cofator de inúmeras enzimas, regulando canais iónicos e produzindo ATP⁽¹³⁾. A nível cardiovascular, o magnésio desempenha um papel fundamental na modelação da condução eléctrica intracardíaca e da contração do miocárdio, regulando vários transportadores de iões, nomeadamente os canais de cálcio e potássio. Possui ainda um papel ativo na regulação do tónus vascular, da calcificação vascular e da migração de células musculares lisas endoteliais e vasculares, estando a sua baixa concentração sérica associada a um aumento de risco de aterosclerose, doença arterial coronária, arritmias e insuficiência cardíaca, demonstrando assim evidência científica como protetor de doenças cardiovasculares⁽¹⁴⁻¹⁵⁾

Este mineral é também vital para o funcionamento nervoso. A deficiência de magnésio está documentada como sendo causa relacionada ao aparecimento de distúrbios nervosos como doença de Alzheimer, enxaqueca, depressão, ansiedade e distúrbios neurológicos como Parkinson, fibromialgia, etc.⁽¹⁶⁻¹⁷⁾

Nesta formulação, o Magnésio apresenta-se sob a forma de bisglicinato, resultado da junção de um aminoácido com um mineral, tendo como principal vantagem ser mais facilmente assimilado pelo organismo, aumentado a sua biodisponibilidade e não interferindo com a absorção de outros nutrientes.

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⁽¹⁸⁾.

FOS

Os frutooligossacáridos, neste caso provenientes da chicória, têm um papel muito importante sobre a flora intestinal, funcionando como prebióticos e assim promovendo a proliferação das bactérias benéficas.⁽¹⁹⁾

Vitamina B6

Esta vitamina reduz o cansaço e fadiga proporcionando uma normal função intelectual e cognitiva, sendo muito importante na preservação da memória. É responsável pelo humor, sendo que o seu défice está associado a situações depressivas⁽²⁰⁾.

INDICAÇÕES: Para manutenção da saúde óssea, do funcionamento muscular, do equilíbrio intestinal e da saúde do sistema nervoso.

INGREDIENTES: Magnifood Complex [farelo de arroz estabilizado (*Oryza sativa*), **aveia verde**/sementes (*Avena sativa* – biológica), cereja ácida de Montmorency (*Prunus cerasus*), magnésio (bisglicinato e citrato), inositol, FOS [(frutooligossacáridos da chicória (*Cichorium intybus*))] e vit. B6 (piridoxal 5-fosfato – P5-P).

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 1 Colher (aprox. 5g) dissolvida em água, sumo, bebidas vegetais, smoothies ou iogurte.

Cada 5g fornece:

		%VRN
Magnifood Complex:		*
Farelo de Arroz Estabilizado	3180mg	
Aveia Verde	350mg	
Cereja de Montmorency	200mg	
Magnésio	200mg	53%
Inositol	50mg	
FOS	50mg	
Vitamina B6	1mg	71%

%VRN – Valor de Referência do Nutriente

*VRN não determinado

UTILIZAÇÃO: Tomar 5g diárias (1 colher), ou consoante parecer médico, dissolvidas numa bebida fresca.

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

APRESENTAÇÃO: Embalagem com pó (150g).



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ⁽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⁾ Milot B. Abril 2010. Tart Cherry Juice Consumption Improves Antioxidant Defenses in the Elderly. <http://cms.herbalgram.org/herbclip/398/review120195-398.html?ts=1549448740&signature=9f80fd48145e7cc5d2ffdf97a7e455cc&ts=1549448746&signature=5a0aa46a99c42f69b8a0077020735ad>
- ⁽¹⁰⁾ Bystrom L, Outubro de 2015. Montmorency Cherry Supplementation Reduces Oxidative Stress and Inflammatory Markers Induced by Metabolically Challenging Exercise. <http://cms.herbalgram.org/herbclip/530/051511-530.html>
- ⁽¹¹⁾ Garner-Wizard M., Jun 2018, Role of Anthocyanins in Obesity and Inflammation. <http://cms.herbalgram.org/herbclip/594/111745-594.html>
- ⁽¹²⁾ Henson S. Feb 2011. Tart Cherry Juice Consumption Shows Little Benefit for Fibromyalgia Patients. <http://cms.herbalgram.org/herbclip/419/021134-419.html>
- ⁽¹³⁾ Tangvoraphonkhai K, Davenport A. Magnesium and Cardiovascular Disease. *Adv Chronic Kidney Dis*. 2018 May;25(3):251-260. doi: 10.1053/j.ackd.2018.02.010. PMID: 29793664
- ⁽¹⁴⁾ Kolte D, Vijayaraghavan K, Khera S, Sica DA, Frishman WH. Role of magnesium in cardiovascular diseases. *Cardiol Rev*. 2014 Jul-Aug;22(4):182-92. doi: 10.1097/CRD.000000000000003. PMID:24896250
- ⁽¹⁵⁾ Rosique-Esteban N, Guasch-Ferré M, Hernández-Alonso P, Salas-Salvado J Dietary Magnesium and Cardiovascular Disease: A Review with Emphasis in Epidemiological Studies. *Nutrients*. 2018 Feb 1;10(2). pii: E168. doi: 10.3390/nu10020168. PMID: 29389872
- ⁽¹⁶⁾ Wenwen Xue, Jing You, Yingchao Su and Qinglu Wang, 2019 Mar, The Effect of Magnesium Deficiency on Neurological Disorders: A Narrative Review Article, PMID: 31223564
- ⁽¹⁷⁾ Anna E. Kirkland, Gabrielle L. Sarlo and Kathleen F. Holton, 2018 Jun 6, The Role of Magnesium in Neurological Disorders, doi: 10.3390/nu10060730
- ⁽¹⁸⁾ 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
- ⁽¹⁹⁾ E. Larqué, F. Torrella, S. Zamora, September 2009, Dietary fructooligosaccharides and potential benefits on health, <https://doi.org/10.1007/BF03180584>
- ⁽²⁰⁾ Mikkelsen K et al. The Effects of Vitamin B in Depression. *Curr Med Chem*. 2016;23(38):4317-4337. PMID:27655070

