

VITAMIN B12 500mcg COMPLEX

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 22740



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.

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 interação 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 interações 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).

A **vitamina B12** é essencial para o funcionamento normal do metabolismo de todas as células, especialmente as do aparelho gastrointestinal, da medula óssea e do tecido nervoso, estimulando também a medula na formação dos glóbulos vermelhos. Ela é indispensável na manutenção da estrutura do sistema nervoso e na maturação das células sanguíneas. Auxilia na formação da hemoglobina (importante na prevenção de anemias) e na manutenção da bainha de mielina, uma substância que cobre os nervos e que permite que eles funcionem bem.

O organismo também precisa desta vitamina para a formação de novas células, para o metabolismo de energia e para criar o material genético das células.

As maiores fontes alimentares de vitamina B12 são as carnes, o peixe, os ovos e os laticínios.

A falta de vitamina B12 leva à anemia perniciosa que é uma anemia megaloblástica (caracterizada por glóbulos vermelhos grandes e imaturos) e a neuropatia. Os principais sintomas incluem fraqueza, cansaço, perda de apetite, perturbações do sistema nervoso (tais como irritabilidade, perda de memória, depressão) e anemia grave (a qual pode levar a sinais de disfunção cardíaca). A deficiência de vitamina B12 também leva à síntese deficiente do ADN nas células, sendo os tecidos mais afetados aqueles com maior taxa de renovação celular. Podem também ocorrer danos irreversíveis no sistema nervoso com desmielinização específica da medula espinal.

A causa principal da deficiência de vitamina B12 é a falta da secreção do fator intrínseco. Isto ocorre após uma gastrectomia, após a ingestão de agentes corrosivos com destruição da mucosa gástrica, em perturbações gástricas como a doença de Crohn, ou em situações de crescimento bacteriano anormal no intestino delgado.

O risco de deficiência nutricional é aumentado em pessoas com uma dieta exclusivamente vegetariana.

Neste suplemento alimentar a vitamina B12 está na forma de metilcobalamina, uma das formas mais ativas desta vitamina, sendo melhor absorvida e assimilada pelo organismo.

O **Magnifood do Vitamin B12 500mcg Complex** é constituído por:

Farelo de arroz estabilizado

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

Salsa

A salsa disponibiliza vários nutrientes que apoiam as funções das vitaminas do complexo B e do metabolismo. É uma fonte de ácido fólico, ferro e vitamina C necessários, juntamente com a vitamina B12 para a formação de hemoglobina.

Dente-de-leão

As suas folhas são uma fonte vegetal de vitaminas do complexo B e nutrientes. É uma fonte importante de ferro que interage com a vitamina B12 na formação de hemoglobina.

Beterraba

A raiz de beterraba é especialmente rica em ácido fólico e também fornece ferro, sendo ambos necessários, juntamente com a vitamina B12, para a formação de hemoglobina.

Gengibre

O gengibre ajuda na libertação do suco gástrico, que está ligado ao fator intrínseco gástrico (proteína necessária para a absorção intestinal de vitamina B12).

Genciana

Tal como o gengibre, a genciana também ajuda na libertação do suco gástrico, que está ligado ao fator intrínseco gástrico e consequentemente à absorção de vitamina B12.

INDICAÇÕES: Formação de glóbulos vermelhos, sistema nervoso, sistema imunitário, cansaço e fadiga.

INGREDIENTES: Magnifood Complex [farelo de arroz estabilizado, salsa / folhas (Petroselinum crispum), dente-de-leão / folhas (Taraxacum officinale), beterraba / raiz (Beta vulgaris), gengibre / rizoma (Zingiber officinale), genciana / raiz (Gentiana lutea)], agente de revestimento (hidroxipropilmetilcelulose, água), vitamina B12 (metilcobalamina).

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 1 cápsula

Cada cápsula fornece:

Magnifood Complex:	350mg
Farelo de arroz estabilizado	175mg
Salsa	50mg
Dente-de-leão	50mg
Beterraba	25mg
Gengibre	25mg
Genciana	25mg
Vitamina B12	500mcg (20000%VRN)

%VRN – Valor de Referência do Nutriente

UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula diária a uma refeição.

APRESENTAÇÃO: Frasco com 50 cápsulas vegetais (22g).

