

VITAMIN C 250mg

Multi-Ascorbate Non Acidic complex

(Complexo de ascorbatos não ácido)

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 22750



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 ótimo 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 C** pertence ao grupo das vitaminas hidrossolúveis, não se armazena no corpo e é eliminada em pequenas quantidades através da urina. Por este motivo, é importante ingeri-la diariamente, já que as suas reservas se esgotam mais facilmente em comparação com as vitaminas lipossolúveis. Também é a mais frágil das vitaminas porque é muito sensível à luz, à temperatura e ao oxigénio. Por exemplo, um sumo de laranja natural perde o seu conteúdo de vitamina C após 15 a 20 minutos depois de ter sido preparado.

A vitamina C está presente em todas as plantas, mas em quantidades muito variáveis. Kiwis, brócolos, couves de bruxelas, meloa, pimento, laranja, etc, são excelentes fontes de vitamina C.

A carência de vitamina C é responsável pelo escorbuto. Os sintomas de deficiência de vitamina C podem incluir inflamação e inchaço das gengivas, perda de dentes, secura da boca e dos olhos, perda de cabelo e pele seca. Os grupos de risco são os consumidores de álcool em excesso, as pessoas idosas, os fumadores, as grávidas, os doentes crónicos, o stress e a utilização de determinados medicamentos.

A vitamina C tem uma forte ação antioxidante neutralizando os radicais livres. Possui ainda uma ação antitóxica, através da neutralização de nitrosaminas (carnes curadas) e outras substâncias tóxicas. A vitamina C aumenta as defesas contra infeções, fortalece as paredes dos capilares e das artérias e melhora a consistências dos ossos e dentes. Favorece ainda a absorção do ferro.

Neste suplemento a vitamina C encontra-se sob a forma de um **complexo de ascorbatos não ácidos**. Os ascorbatos minerais proporcionam uma forma de vitamina C com um pH neutro, evitando a hiperacidez e a irritação gástrica, que pode ocorrer quando se tomam maiores quantidades de ácido ascórbico. Ao evitar a acidez nos intestinos, evita-se a ocorrência de fezes moles e de diarreia, aumentando assim a quantidade de vitamina C absorvida.

Geralmente é utilizada apenas uma forma de ascorbato (cálcio) para fornecer vitamina C, mas este suplemento possui três: o ascorbato de cálcio, de magnésio e de potássio. Isto porque quando se toma uma elevada quantidade de vitamina C, não queremos sobrecarregar nem desequilibrar o organismo apenas com um mineral (cálcio), especialmente se não necessitarmos do mesmo. A introdução do ascorbato de magnésio ajuda a reduzir o excesso de cálcio, e por sua vez o ascorbato de potássio permite reduzir a quantidade de cálcio e de magnésio, e os 3, em conjunto, proporcionam um equilíbrio mineral.

Para além da vitamina C esta fórmula contém ainda arabinogalactanos e ácido alfa-lipóico:

Os **arabinogalactanos** são polissacáridos provenientes da árvore do lariço e possuem propriedades estimulantes das defesas do organismo. Desempenham um papel importante na prevenção de infeções virais e bacterianas que complementam a ação antioxidante da vitamina C.

O **ácido alfa-lipóico** é um dos ácidos gordos benéficos produzidos nas nossas células. Uma das suas principais funções é a sua ação antioxidante e ajudar no processo metabólico de produção de energia nas células.

O **Magnifood da Vitamin C 250mg Multi-Ascorbate Non Acidic complex** é constituído por:

Farelo de arroz estabilizado

Contém mais de 100 antioxidantes conhecidos. Esta lista inclui os tocotrienóis, os tocoferóis e o ácido alfa-lipóico, que “reciclam” a oxidação da vitamina C e ajudam a eliminar os radicais livres.

Espinheiro Marítimo

As suas folhas são uma fonte natural de vitamina C e flavonoides (uma categoria de pigmentos de plantas que inclui vários compostos que aumentam a atividade e função da vitamina C). As suas bagas são também ricas em vitamina E, que evita a oxidação da vitamina C no organismo. Ambos os frutos e folhas contêm uma grande variedade de compostos antioxidantes que complementam as propriedades da vitamina C.

Acerola

As bagas de acerola são uma fonte significativa de vitamina C. Foi demonstrado que o sumo de acerola contém 30 vezes mais vitamina C do que o sumo de laranja. Esta fruta proveniente das Caraíbas também fornece quantidades importantes de polifenóis (antioxidantes), tais como as proantocianidinas e cianidina-3-O-ramnosídeo, e uma elevada concentração de carotenóides.

Açaí

Tal como o espinheiro marítimo, as bagas de açaí contêm uma grande variedade de antioxidantes que complementam a vitamina C. Os que mais se destacam são os flavonoides (antocianinas) e a vitamina E, que “reciclam” a oxidação da vitamina C.

Roseira brava

Com uma concentração em vitamina C cem vezes superior do que nas laranjas, a roseira brava é uma das mais ricas fontes naturais de vitamina C. Também fornecem polifenóis como as antocianinas e as proantocianidinas, assim como vários carotenóides.

INDICAÇÕES: Antioxidante. Sistema imunitário.

INGREDIENTES: Magnifood Complex [farelo de arroz estabilizado, espinheiro marítimo / folha (*Hippophae rhamnoides*)], açaí / bagas (*Euterpe oleracea*), acerola / bagas (*Malpighia punicifolia*), roseira brava / fruto (*Rosa canina*)], vitamina C (ascorbato de cálcio, de magnésio e de potássio), agente de revestimento (hidroxipropilmetilcelulose, água), arabinogalactanos da árvore do lariço (*Larix occidentalis*), ácido alfa – lipoico.

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 1 cápsula

Cada cápsula fornece:

Magnifood Complex:	275mg
Farelo de arroz estabilizado	100mg
Espinheiro marítimo	50mg
Açaí	50mg
Acerola	50mg
Roseira brava	25mg
Vitamina C	250mg (313%VRN)
Que é composta por:	
Ascorbato de cálcio	140mg
que fornece: vitamina C	115mg (144%VRN)
cálcio	10mg (1,2%VRN)
Ascorbato de magnésio	112mg
que fornece: vitamina C	92mg (115%VRN)
magnésio	8mg (2%VRN)
Ascorbato de potássio	55mg
que fornece: vitamina C	43mg (54%VRN)
potássio	8mg (0,4%VRN)
Arabinogalactanos	5,5mg
Ácido alfa - lipoico	0,5mg

%VRN - Valor de Referência do Nutriente

UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula diária com 1 refeição.

APRESENTAÇÃO: Frasco com 50 cápsulas vegetais (32g).

