

VITAMIN D3 2.000IU (50mcg) COMPLEX

(Complexo de Vitamina D3 50mcg por cápsula)

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 22760



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 veganos.

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 interacção 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).

Este suplemento fornece um complexo de vitamina D3. A **vitamina D** apresenta-se em duas formas: a vitamina D2 (ergocalciferol), que se encontra na levedura que foi exposta aos raios ultravioleta (irradiação), e a vitamina D3 (colecalciferol), que se encontra geralmente em óleos de fígado de peixe e na gema do ovo. Neste suplemento a vitamina D3 é obtida de um líquen, ou seja, é proveniente de uma fonte vegetal, sendo este colecalciferol o único, até agora, aprovado pela vegan society.

A vitamina D3 também se produz na pele quando esta é exposta aos raios ultravioleta, como acontece com a luz solar. Esta vitamina é “ativada” no fígado e nos rins: No fígado, a vitamina D transforma-se de maneira a poder ser transportada pelo sangue, e no rim esta forma modifica-se para produzir hormonas derivadas da vitamina D, cuja função principal é aumentar a absorção do cálcio no intestino e facilitar a formação normal dos ossos. Por isso, doenças renais ou hepáticas podem prejudicar os níveis de vitamina D no organismo.

A deficiência de vitamina D pode ser o resultado de uma exposição inadequada à luz solar ou da ausência da mesma na dieta. Esta deficiência é comum nos idosos porque a sua pele produz menos vitamina D, inclusive quanto exposta à luz solar.

Os níveis de vitamina D são consideravelmente mais baixos em peles mais escuras do que em peles claras, devido à maior pigmentação da pele. Nas latitudes nórdicas, estes níveis reduzem cerca de 20% desde o final do verão até meados do inverno. Os níveis de vitamina D podem ainda variar de acordo com fatores hormonais, genéticos e nutricionais. Por exemplo, o Índice de massa corporal (IMC) correlaciona-se de forma indireta com os valores séricos de vitamina D, que são menores em obesos. Esta diferença pode ser parcialmente explicada pela diminuição da atividade física e exposição solar em obesos.

Em caso de deficiência de vitamina D, os valores de cálcio e de fósforo no sangue diminuem, provocando doença óssea porque não há quantidade suficiente de cálcio disponível para conservar os ossos saudáveis.

Mas o papel da vitamina D para a saúde vai para lá da densidade óssea e da redução do risco de fraturas. Evidências recentes correlacionam níveis insuficientes de vitamina D com um risco aumentado de desenvolvimento de outras patologias não ósseas: doenças cardiovasculares, hipertensão, neoplasias, diabetes, esclerose múltipla, demência, artrite reumatóide, doenças infecciosas. Esta vitamina também tem efeitos benéficos no sistema imunitário e na manutenção do normal funcionamento muscular.

Em Portugal, a Direção Geral de Saúde publicou em abril de 2008 uma circular Informativa aconselhando 700-800 IU/dia de vitamina D nas pessoas com idade superior a 65 anos com osteoporose. Para manter valores de vitamina D normais são necessários 1.500-2.000 IU/dia.

O **Magnifood da Vitamin D3 2,000iu (50mcg) Complex** é constituído por:

Farelo de arroz estabilizado

É uma excelente fonte de magnésio e pode reduzir a excreção urinária de cálcio.

Coentro

As suas folhas são uma fonte natural de cálcio.

Sementes de abóbora

As sementes de abóbora são uma das mais ricas fontes de zinco, nutriente importante para os ossos.

Cogumelos shiitake

Alto teor em vitaminas e substâncias que fortalecem o sistema imunológico. Com sais minerais cálcio, fósforo, ferro e potássio.

Spirulina

A spirulina tem 180% mais cálcio do que o leite nas mesmas quantidades, segundo comprovou uma pesquisa de 2011 desenvolvida pelos pesquisadores da farmacêutica Cyanotech Corporation, nos Estados Unidos, e publicado na Real Raw Food.

INDICAÇÕES: Contribui para níveis normais de cálcio no sangue, para a manutenção de ossos e dentes normais, para a manutenção do normal funcionamento muscular e para o normal funcionamento do sistema imunitário.

INGREDIENTES: Magnifood Complex [farelo de arroz estabilizado, coentro / folha (*Coriandrum sativum*), abóbora / sementes (*Cucurbita pepo*), cogumelos shiitake (*Lentinula edodes*), spirulina (*Spirulina platensis*)], agente de revestimento (hidroxipropilmetilcelulose, água), vitamina D3 (colecalfiferol*). *derivado de um líquen.

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 1 cápsula

Cada cápsula fornece:

Magnifood Complex:	600mg
Farelo de arroz estabilizado	300mg
Coentro	75mg
Sementes de abóbora	75mg
Cogumelos shiitake	75mg
Spirulina	75mg
Vitamina D3 (colecalfiferol*) *derivado de um líquen	50mcg (1000% VRN)

%VRN - Valor de Referência do Nutriente

UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula diária.

APRESENTAÇÃO: Frasco com 50 cápsulas vegetais (36g).

