

DIGESTIVE ENZYMES WITH MICROFLORA

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 22125

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 reacções 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 activos 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 actividade, 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 **DIGESTIVE ENZYMES WITH MICROFLORA** 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 hexafosfato de inositol (IP-6). Tem mais de 28 flavonóides diferentes com uma grande acção anti-inflamatória e antioxidante que se comprova pela actividade 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 acções terapêuticas estão ainda os seus efeitos hipocolesterolémico, anti-diabético e anti-cancerígeno^[3]. Tem a capacidade de regenerar o pâncreas, rins, coração e fígado^[4], actuando 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].

Funcho

Tem propriedades carminativas, ou seja, inibe a formação e auxilia na eliminação de gases, estando indicado em situações de flatulência. É antiespasmódico pelo que actua positivamente em situações de cólica abdominal, contribuindo ainda com as suas capacidades digestivas pelo que é recomendado em dispepsia e digestão lenta.^[9]

Gengibre

É uma raiz bastante usada na culinária com propriedades doces e picantes interessantes para tempero. No entanto este rizoma despertou interesse científico em diferentes sistemas. O gengibre encontra-se nesta fórmula pelo auxílio que confere nos processos digestivos uma vez que estimula a produção de secreções gástricas e salivares e o esvaziamento do estômago,^[10] para além de ser, tal como a alcachofra, colágeno ou seja, potenciador das descargas biliares. Para além disso é anti-inflamatório, ajudando em situações de irritação do tracto digestivo.^[11]

Bardana

É uma planta documentada como protectora gástrica graças às suas mucilagens^[12]. É uma fonte de inulina pelo que funciona também como prebiótico e anti-inflamatório intestinal^[13]. Encontra-se nesta fórmula por ter benefícios na totalidade do tracto gastrointestinal. É sabido que um microbiota equilibrado permite maximizar todas as funções intestinais reforçando a actuação do complexo probiótico também incluído neste suplemento alimentar.



Cardamomo

Esta planta, utilizada como especiaria indiana, é essencialmente utilizada na saúde gastrointestinal, e a sua capacidade carminativa é a que mais se destaca, no entanto tem outras vantagens sobre este sistema, nomeadamente na motilidade intestinal e no metabolismo de açúcar e gorduras ingeridas na dieta^[14]. Aliás evidência científica aponta para efeitos hipoglicemiantes equiparados a fármacos^[15], quer isto dizer que para além de um facilitador digestivo, o cardamomo ajuda a minimizar danos de dietas menos equilibradas.

Alcachofra

Planta rica em cinarina que estimula o aumento de fluxo biliar, sendo colerética e colagoga, e por isso facilitadora da digestão dado que a bílis emulsiona as gorduras aportadas pela alimentação. Apresenta grandes benefícios em digestões difíceis, gases, dispepsia e obstipação por mau funcionamento biliar.^[16,17]

Com a principal acção terapêutica deste suplemento alimentar temos:

Complexo Enzimático^[18]

Ao longo da vida vamos não só alterando o tipo de enzimas que produzimos como vai diminuindo a quantidade de cada uma. O exemplo mais claro em que se verifica esta situação tem a ver com a digestão dos lácteos. Adultos têm uma grande probabilidade de intolerância ao leite pois o nosso organismo só produz grandes quantidades de lactase enquanto é suposto sermos amamentados, após essa altura esta enzima é produzida numa escala muito menor.

Naturalmente, com o avançar da idade a produção enzimática vai ficando comprometida, não só pelo factor tempo mas também pelo estilo de vida praticado.

Optar por refeições adequadas e que não sobrecarreguem o sistema digestivo será a prioridade, no entanto será conveniente auxiliar o organismo nesse sentido, potenciando a degradação dos macronutrientes. O conjunto de enzimas que compõem este complexo têm origem em fungos, respeitando o princípio vegan da Terranova, e têm por objectivo auxiliar e acelerar o processo digestivo dos lípidos, das proteínas, dos açúcares e do amido.

Complexo Probiótico^[18]

A saúde da flora intestinal tem uma importância determinante no equilíbrio de todo o organismo. Não podemos esquecer que este órgão é a grande porta de entrada de todos os nutrientes necessários ao normal funcionamento celular. Mas vai para além disso, constitui uma das mais importantes barreiras de defesa imunitária do ser humano e é muito importante na produção de precursores hormonais pelo que tem uma relação valiosa com o sistema nervoso.

Apesar da importância da saúde digestiva, nomeadamente intestinal, este sistema está sujeito a várias agressões, não só pelo consumo de tabaco, álcool ou alimentos processados mas também pelo consumo crescente de medicamentos, inclusive antibióticos que destroem as bactérias simbióticas que compõem a nossa flora intestinal, maioritariamente *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*. Surge assim a necessidade de repor o microbiota de forma a não dar espaço à proliferação de bactérias oportunistas que proporcionam doença. Este complexo fornece essas bactérias promotoras de saúde, os chamados probióticos e para além disso, prébióticos, que funcionam como o seu alimento de modo a garantir a sua fixação e crescimento no meio intestinal.

INDICAÇÕES: Para um processo digestivo leve e eficaz, assim com manutenção da saúde intestinal por reposição do microbiota.

INGREDIENTES: **Magnifood Complex** [farelo de arroz estabilizado (*Oryza sativa*), funcho/sementes (*Foeniculum vulgare* – biológico), gengibre/rizoma (*Zingiber officinale* – biológico), bardana/raiz (*Arctium lappa* – biológico), cardamomo/ vagem (*Elettaria cardamomum* – biológico), alcachofra/folha (*Cynara scolymus* – biológica)], agente de revestimento vegetal da cápsula (hidroxipropilmetilcelulose, água), **complexo enzimático digestivo** [protease (*A. Oryzae*) 14,690 HUT, amilase (*A. Oryzae*) 2,545 DU, lactase (*A. Oryzae*) 727 ALU, Glucoamilase (*A. niger*) 6.5 AGU, Alfagalactosidase (*A. niger*) 109 GalU, Protease (*A. niger*) 36 SAPU, Invertase (*S. cerevisiae*) 291 SU, Lipase (*C. rugosa*) 349 FIP, Glucoamilase (*R. oryzae*) 0.72 AGU, Lipase (*A. niger*) 7.27 FIP, Lipase (*R. oryzae*) 7.27 FIP, FOS (fructooligossacáridos – *Cichorium intybus*), arabinogalactanos da árvore do Lariço (*Larix occidentalis*)] e **complexo probiótico** [*Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus/helveticus*, *Bifidobacterium lactis*]. Contém vestígios de Soja.

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 1 cápsula.

Cada cápsula fornece:

Magnifood Complex:	275mg
Farelo de Arroz Estabilizado	150mg
Funcho	75mg
Gengibre	50mg
Bardana	50mg



Cardamomo	25mg
Alcachofra	25mg

Complexo Enzimático:	80mg
Protease (A. oryzae) 14,690 HUT	27.6mg
Amilase (A. oryzae) 2,545 DU	16.9mg
Lactase (A. oryzae) 727 ALU	7.3mg
Glucoamilase (A. niger) 6.5 AGU	7.3mg
Alfa Galactosidase (A. niger) 109 GalU	7.3mg
Protease (A. niger) 36 SAPU	6.8mg
Invertase (S. cerevisiae) 291 SU	3.3mg
Lipase (C. rugosa) 349 FIP	1.9mg
Glucoamilase (R. oryzae) 0.72 AGU	1.1mg
Lipase (A. niger) 7.27 FIP	0.15mg
Lipase (R. oryzae) 7.27 FIP	0.15mg
FOS (fructooligossacáridos)	35mg
Arabinogalactanos (Árvore do Lariço)	25mg

Complexo Probiótico:	13mg
Lactobacillus plantarum (Rosell-1012) 333 million CFU*	
Lactobacillus casei (Rosell-215) 267 million CFU*	
Lactobacillus rhamnosus (Rosell-11) 233 million CFU*	
Lactobacillus acidophilus/helveticus (Rosell-52) 167 million CFU*	
Bifidobacterium lactis (CHR Hansen BB-12) 167 million CFU*	

UTILIZAÇÃO: Tomar 1 a 2 cápsulas diárias. Na
toma de 1 apenas, deverá ser no início ou com o

pequeno-almoço. Na toma de 2 deverá ser no início ou com o almoço e jantar.

ADVERTÊNCIA: Se tem histórico de úlcera gástrica ou duodenal, consulte o seu médico antes de tomar este suplemento.

APRESENTAÇÃO: Embalagem com 50 cápsulas (30g).

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] de Azevedo Saad G., de oliveira Léda P., de Sá I., Seixlack A., 2016, Editora Guanabara Koogan Ltda., Fitoterapia Contemporânea – Tradição e Ciência na Prática Clínica, ISBN: 978-85-277-3041-9, Páginas: 261-263
- [10] Ming-Luen Hu, Christophan K Rayner, Keng-Liang Wu, Seng-Kee Chuah, Wei-Chen Tai, Yeh-Pin Chou, Yi-Chun Chiu, King-Wah Chiu, and Tsung-Hui Hu, 2011 Jan 7, Effect of ginger on gastric motility and symptoms of functional dyspepsia, doi: 10.3748/wjg.v17.i1.105
- [11] de Azevedo Saad G., de oliveira Léda P., de Sá I., Seixlack A., 2016, Editora Guanabara Koogan Ltda., Fitoterapia Contemporânea – Tradição e Ciência na Prática Clínica, ISBN: 978-85-277-3041-9, Páginas: 270-272
- [12] Xiao-Mei Li, Yu Miao, Qin-Yong Su, Jing-Chun Yao, Hong-Hua Li, and Gui-Min Zhang, 2016 Nov, Gastroprotective effects of arctigenin of *Arctium lappa* L. on a rat model of gastric ulcers, DOI: 10.3892/br.2016.770
- [13] de Almeida A., Sánchez-Hidalgo M., Martín A., Luiz-Ferreira A., Trigo J., Vilegas W., dos Santos L., Souza-Brito A., de la Lastra C., 10 January 2013, Anti-inflammatory intestinal activity of *Arctium lappa* L. (Asteraceae) in TNBS colitis model, https://doi.org/10.1016/j.jep.2012.12.048
- [14] Md Mizanur Rahman, Mohammad Nazmul Alam, Anayt Ulla, Farzana Akther Sumi, Nusrat Subhan, Trisha Khan, Bishwajit Sikder, Hemayet Hossain, Hasan Mahmud Reza and Md Ashraf Alam, 2017 Aug 14, Cardamom powder supplementation prevents obesity, improves glucose intolerance, inflammation and oxidative stress in liver of high carbohydrate high fat diet induced obese rats, doi: 10.1186/s12944-017-0539-x
- [15] G. M. Nitasha Bhat, Nagendra Nayak, K. Vinodraj, N. Chandralekha, Paul Mathai, and J. Cherian, 2015 Jul-Sep, Comparison of the efficacy of cardamom (*Elettaria cardamomum*) with pioglitazone on dexamethasone-induced hepatic steatosis, dyslipidemia, and hyperglycemia in albino rats, doi: 10.4103/2231-4040.157981
- [16] Beles, João. Naturopatia – A Natureza cura a Natureza. Novembro de 2011. Edições Mahatma. ISBN: 978-989-8522-03-0. Páginas 60-62
- [17] de Azevedo Saad G., de oliveira Léda P., de Sá I., Seixlack A., 2016, Editora Guanabara Koogan Ltda., Fitoterapia Contemporânea – Tradição e Ciência na Prática Clínica, ISBN: 978-85-277-3041-9, Páginas: 112-113
- [18] E. Ichim T., Kesari S. and Shafer K., 2018 Jul 20, Protection from chemotherapy- and antibiotic-mediated dysbiosis of the gut microbiota by a probiotic with digestive enzymes supplement, doi: 10.18632/oncotarget.25778

