

MACA COMPLEX FEMININO COM DAMIANA

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00397

Suplemento alimentar à base de plantas, vitamina B6 e zinco

O zinco contribui para a fertilidade e reprodução normais e a vitamina B6 para a regulação da atividade hormonal e para a redução do cansaço e da fadiga

A função sexual envolve um conjunto complexo de interações entre hormonas, sistema nervoso autónomo e fatores ambientais (saúde mental, fadiga, qualidade de vida, stress, entre outros). As duas hormonas sexuais femininas, o estrogénio e a progesterona, são as responsáveis pelo desenvolvimento sexual da mulher e pelo ciclo menstrual. Estas hormonas são compostos esteroides (lípidos), que são transportadas através da corrente sanguínea até às células dos vários tecidos do organismo, onde atuam regulando uma série de funções biológicas. Os estrogénios, na realidade, são um conjunto de várias hormonas diferentes (estradiol, estriol e estrona), mas que têm funções idênticas e estruturas químicas muito semelhantes. Os estrogénios desempenham um papel importante no desejo sexual. O estradiol é a hormona feminina que estimula a lubrificação vaginal e a capacidade da mulher para a excitação sexual. A testosterona livre (mais conhecida como hormona masculina, mas que também faz parte do organismo feminino) é a responsável pela libido.

Infelizmente muitas mulheres sofrem de baixo desejo sexual devido a desequilíbrios hormonais (estradiol e testosterona livre) e a efeitos fisiológicos derivados do stress e da ansiedade. A perda da libido atinge uma em cada quatro mulheres, podendo ter um impacto a nível psicológico e afetando o bem-estar físico e mental.

O **MACA COMPLEX FEMININO COM DAMIANA** consiste numa fórmula que pode ser a chave para devolver o desejo e a função sexual normal da mulher, porque possui importantes ingredientes para a regulação hormonal e para o bem-estar físico e do sistema nervoso. Exerce um efeito afrodisíaco regulando a função sexual normal da mulher.

O **MACA COMPLEX FEMININO COM DAMIANA** é constituída por:

MACA ANDINA (*Lepidium meyenii*)

É um tubérculo peruano tradicionalmente ingerido pelo seu valor energético e pela sua ação na libido. A sua raiz é seca e utilizada em pó há mais de dois mil anos para combater a fadiga e agir como um estimulante sexual, não agindo no sistema nervoso porque não contém cafeína. Para além de possuir uma enorme riqueza nutricional, na composição da Maca, encontram-se substâncias ativas chamadas glucosinolantes aromáticos, semelhantes aos estrogénios e às prostaglandinas que lhe conferem propriedades reguladoras das funções sexuais masculinas e femininas. Nas mulheres, a Maca atua como um regulador hormonal e ajuda a corrigir as alterações menstruais, melhorando também a fertilidade e as funções sexuais. É um excelente adaptogénico e ajuda a superar o cansaço, o stress a debilidade física e mental potenciando, simultaneamente, a atividade sexual. ^{[1], [2]}

DAMIANA (*Turnera diffusa*)

É um arbusto relativamente pequeno que produz flores pequenas e aromáticas, com um poderoso papel na saúde da mulher. Com o stress do dia-a-dia a mulher, muitas vezes, relata falta de desejo sexual. Esta planta possui uma ação afrodisíaca capaz de aumentar o apetite sexual potenciando uma sexualidade saudável. Assim, a Damiana tem como principal propriedade, durante esta fase, ajudar em casos de frigidez, muitas vezes associados a um quadro de stress e ansiedade. ^{[3], [4]}

RHODIOLA (*Rhodiola rosea*)

A sua raiz deve os seus efeitos benéficos aos glicósidos fenilpropanóides (rosavina, rosina e rosarina) e aos salidrósidos. Está presente nesta fórmula essencialmente pelo mecanismo adaptogénico, uma vez que ajuda a aumentar a resistência do organismo a vários tipos de situações adversas e alivia sintomas depressivos que, por vezes, se manifestam associados à falta de desejo sexual. Mais importante que isso a Rhodiola é um modelador natural dos níveis estrogénicos, os quais, nesta fase da vida da mulher têm uma queda acentuada. Por esta razão a Rhodiola,



apesar de não exclusivamente, é muito importante na saúde da mulher permitindo encarar a menopausa com força e energia e com sintomatologia controlada. [5], [6]

CANELA (*Cinnamomum zeylanicum*)

É uma especiaria aromática rica em flavonoides, estando descrita como afrodisíaco potenciando o aumento da libido, contribuindo para um melhor desempenho sexual. [7]

CACAU CRÚ (*Theobroma cacao*)

O cacau é rico em teobromina, cafeína, feniletilamina e a tiramina, um precursor do triptofano, que por sua vez é precursor da serotonina, neurotransmissor relacionado com a regulação do humor, sono e apetite. Como tal, o cacau pode ajudar a melhorar o humor e combater os sinais e sintomas de depressão e ansiedade. Este alimento atua assim no bom funcionamento do sistema reprodutor, aumenta a fertilidade e ajuda a manter a libido saudável. [8], [9]

VITAMINA B6 e ZINCO

Este suplemento possui ainda zinco e vitamina B6. O zinco contribui para uma fertilidade e reprodução normais. Manter um nível regular de zinco no organismo é fundamental para que a testosterona seja produzida em quantidade saudável, mantendo a libido. A vitamina B6 contribui para a regulação da atividade hormonal e para a redução do cansaço e da fadiga.

INDICAÇÕES: Função sexual feminina. Fertilidade e reprodução normal. Regulação da atividade hormonal. Redução do cansaço e da fadiga. Stress físico, mental e emocional

INGREDIENTES: Maca Andina / raiz, extrato seco (4:1) (*Lepidium meyenii* Walp), damiana / folha, extrato seco (5:1) (*Turnera diffusa* Wild. ex Schult.), agente de revestimento (hidroxipropilmetilcelulose), rodiola / raiz, extrato seco (5:1) (com 3% de rosavinas) (*Rhodiola rosea* L.), zinco (bisglicinato de zinco), vitamina B6 (cloridrato de piridoxina), canela / córtex, extrato seco (5:1) (*Cinnamomum zeylanicum* Blume), cacau / sementes em pó (*Theobroma cacao* L.), antiaglomerantes (sais de magnésio de ácidos gordos, dióxido de silício).

UTILIZAÇÃO:

Tomar 1 cápsula diária ao pequeno-almoço acompanhada de água ou sumo natural

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR:

Toma diária recomendada: 1 cápsula por dia

Cada cápsula fornece:

Maca Andina / raiz, extrato seco (4:1) equivalente a 1200mg de raiz seca	300mg	*
Damiana / folha, extrato seco (5:1) equivalente a 1500mg de folha seca	300mg	*
Rodiola / raiz, extrato seco (5:1) equivalente a 125mg de raiz seca com 3% de rosavinas	25mg 0,75mg	*
Canela / córtex, extrato seco (5:1) equivalente a 50mg do cortex	10mg	*
Cacau	10mg	*
Vitamina B6	10mg	714%
Zinco	5mg	50%

A toma diária recomendada contribui com a quantidade significativa de zinco e vitamina B6 para se obterem os efeitos benéficos

APRESENTAÇÃO: Embalagem de 30 cápsulas (25g).

BIBLIOGRAFIA:

[1] rnst, E., Posadzki, P., & Lee, M. S. (2011). Complementary and alternative medicine (CAM) for sexual dysfunction and erectile dysfunction in older men and women: an overview of systematic reviews. *Maturitas*, 70(1), 37–41. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.06.011>

[2] Brooks, N. A., Wilcox, G., Walker, K. Z., Ashton, J. F., Cox, M. B., & Stojanovska, L. (2008). Beneficial effects of *Lepidium meyenii* (Maca) on psychological symptoms and measures of sexual dysfunction in postmenopausal women are not related to estrogen or androgen content. *Menopause* (New York, N.Y.), 15(6), 1157–1162. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3181732953>

[3] Palacios, S., Soler, E., Ramírez, M., Lilue, M., Khorsandi, D., & Losa, F. (2019). Effect of a multi-ingredient based food supplement on sexual function in women with low sexual desire. *BMC women's health*, 19



- [4] Echeverria, V., Echeverria, F., Barreto, G. E., Echeverría, J., & Mendoza, C. (2021). Estrogenic Plants: to Prevent Neurodegeneration and Memory Loss and Other Symptoms in Women After Menopause. *Frontiers in pharmacology*, 12, 644103. <https://doi.org/10.3389/fphar.2021.644103>
- [5] Li, Y., Pham, V., Bui, M., Song, L., Wu, C., Walia, A., Uchio, E., Smith-Liu, F., & Zi, X. (2017). *Rhodiola rosea* L.: an herb with anti-stress, anti-aging, and immunostimulating properties for cancer chemoprevention. *Current pharmacology reports*, 3(6), 384–395. <https://doi.org/10.1007/s40495-017-0106-1>
- [6] Anghelescu, I. G., Edwards, D., Seifritz, E., & Kasper, S. (2018). Stress management and the role of *Rhodiola rosea*: a review. *International journal of psychiatry in clinical practice*, 22(4), 242–252. <https://doi.org/10.1080/13651501.2017.1417442>
- [7] Taavoni, S., Ekbatani, N. N., & Haghani, H. (2017). Effect of *Tribulus terrestris*, ginger, saffron, and *Cinnamomum* on menopausal symptoms: a randomised, placebo-controlled clinical trial. *Przegląd menopauzalny = Menopause review*, 16(1), 19–22. <https://doi.org/10.5114/pm.2017.67366>
- [8] Brillo, E., & Di Renzo, G. C. (2015). Chocolate and other cocoa products: effects on human reproduction and pregnancy. *Journal of agricultural and food chemistry*, 63(45), 9927–9935. <https://doi.org/10.1021/acs.jafc.5b01045>
- [9] Nanetti, L., Raffaelli, F., Tranquilli, A. L., Fiorini, R., Mazzanti, L., & Vignini, A. (2012). Effect of consumption of dark chocolate on oxidative stress in lipoproteins and platelets in women and in men. *Appetite*, 58(1), 400–405. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.11.010>

