

Produto: Ferro+

Descrição

O Ferro+ é um suplemento para quem deseja complementar a sua alimentação com níveis de Ferro superiores. É indicado para quem apresenta quadros de anemia, ou grandes perdas de sangue (menstruação intensa), grávidas ou atletas com grande exigência física.



Função

O suplemento Ferro+, apresenta uma combinação sinérgica de Ferro com várias vitaminas, como a Vitamina C, e outros nutrientes para uma maior biodisponibilidade do Ferro, atingindo assim uma taxa de absorção deste mineral superior a produtos idênticos que possamos encontrar no mercado de suplementos naturais.

Esta fórmula de excelente biodisponibilidade, apresenta-se em forma de cápsula, com um mínimo de sabor metálico.

O ferro contribui para:

- A função cognitiva e metabolismo energético normal.
- A formação normal de glóbulos vermelhos, hemoglobina e o transporte normal de oxigénio no corpo.
- O funcionamento normal do sistema imunológico.
- A diminuição do cansaço e da fadiga.
- O processo de divisão celular.

A vitamina C ajuda na absorção do ferro e contribui, como todas as outras vitaminas presentes nesta fórmula, para o funcionamento normal do sistema nervoso e para reduzir a fadiga.

Este mineral é também essencial para atletas de alta competição, ou com uma exigência física muito elevada, pois nestes casos a perda e a exigência deste mineral são muito superiores. Assim, nestes casos o Ferro vai:

- Actuar no processo respiratório de transporte de oxigénio para os tecidos
- Fazer parte das enzimas que actuam no processo de respiração celular
- Proporcionar mais energia para todo o corpo.

Produto: Ferro+

Modo de utilização/Cuidados

Adultos devem tomar 2 cápsulas ao dia ou segundo prescrição profissional. Não deve ser excedida a dose diária recomendada. Se tiver algum problema de saúde, consulte o seu médico primeiro. Os suplementos não devem substituir uma alimentação variada e equilibrada e um estilo de vida saudável. Não recomendado a menores de 18 anos salvo quando prescrito/recomendado por médico/farmacêutico. Guardar em local fresco e seco. Manter fora do alcance das crianças.



Embalagem

- Tamanho embalagem: 150cc
- Peso Neto: 34,8g
- Peso Total:
- Tipo: cápsulas
- Quantidade: 60
- N.º embalagens p/caixa:
- IVA 23%
- Referência: ECO FERRO
- Código barras: 5600283759050

Indicações

O Ferro+ é um suplemento alimentar elaborado para cobrir as necessidades nutricionais diárias de Ferro, sendo complementado com várias vitaminas e outros nutrientes para facilitar a sua absorção e complementar/fortalecer a sua acção. Procura colmatar baixos níveis de ferro em quadros de anemia, ou grandes perdas de sangue (menstruação intensa), grávidas ou atletas com grande exigência física.

Alergénicos

Não contém qualquer tipo de alérgenos.



Informação Nutricional por 2 cápsulas		*%VRN
Vitamina C (Ácido L-ascórbico)	300MG	375%
Betaina HCL	100MG	
Ácido Málico	100MG	
Ferro (Bisglicinato de ferro)	60MG	428,6%
Vitamina B3 (Nicotinamida-Niacina)	50MG	312,5%
D.Pantotenato Cálcico	27,2MG	
Fornece:		
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	25MG	416,7%
Cálcio	2,174MG	0,272%
Vitamina E (Acetato de DL-Alfa-Tocoferol)	20MG	166,7%
Vitamina B1 (Tiamina HCL)	6MG	545,45%
Vitamina B2 (Riboflavina-5-Fosfato)	6MG	428,6%
Colina (Colina Bitartrato)	4,11MG	
Vitamina B6 (Piridoxal-5-Fosfato)	4MG	285,7%
Vitamina B9 (Ácido Fólico-Metilfolato)	100µG	50%
Vitamina B12 (Metilcobalamina)	50µG	2000%

***%VRN: Valor de Referência de Nutrientes**

Produto: Ferro+

Informação sobre constituintes

Tiamina: Conhecida como vitamina B1, a Tiamina ajuda no metabolismo de proteínas, gorduras e hidratos de carbono. Ela atua principalmente na conversão de hidratos de carbono e açúcares em energia. Além disso, a Tiamina fortalece o sistema imunitário e ajuda a controlar o stress. Esta também atua na libertação da energia armazenada, usando-a como combustível para o organismo, o que é interessante para quem está a tentar perder peso.

Podemos encontrar a vitamina B1 em alimentos como leguminosas, cereais integrais, espinafre e couve.

Riboflavina: também conhecida como vitamina B2, tem como uma de suas principais funções converter energias dos alimentos fazendo com que cheguem até os músculos. Além disso a vitamina B2 auxilia na produção de hemácias e possui um forte efeito antioxidante.

Ardência ocular, fadiga ocular, sensação de areia nos olhos, ou distúrbios visuais, são normalmente sintomas causados por uma deficiência de vitamina B, especialmente vitamina B2.

Entre as fontes ricas em vitamina B2 contamos com o leite, ovos, amêndoas, cogumelos, soja e espinafre.

Nicotinamida: É uma vitamina essencial pertencente ao complexo B, conhecida também por ou vitamina B3. Esta vitamina pode ainda aparecer sobre outras formas (ácido nicotínico, hexanicotinato de inositol). Como todas as outras vitaminas do complexo B, a nicotinamida é hidrossolúvel, ou seja, não provoca acumulação no organismo e, quando em excesso, é eliminada pela urina. É um precursor de nicotinamida adenina dinucleótida (NAD) e nicotinamida adenina dinucleótido fosfato (NADP) que são facilitadores de reações enzimáticas que são importantes para muitas vias metabólicas. Essas co-enzimas são essenciais na produção de energia celular, no metabolismo da glicose e na síntese lipídica.

Ácido Pantoténico: O ácido pantotênico também chamado de vitamina B5. O nosso corpo não armazena a vitamina B5, portanto temos de consumi-la todos os dias para repor as fontes, pois ela é transportada pela corrente sanguínea e o excesso excretado pela urina. Ela atua em muitas funções no nosso organismo, desde a produção de neurotransmissores no cérebro, saúde da pele e cabelos, até o metabolismo de gorduras, proteínas e outros provenientes dos alimentos que ingerimos, o ácido pantotênico auxilia ainda na gestão do stress e da ansiedade crônica, já que ajuda a diminuir perturbações mentais.

Piridoxina: A fórmula mais bioactiva da famosa vitamina B6. Esta quando está associada à cobalamina e ao folato, regula os níveis de homocistina, um aminoácido diretamente ligado às doenças cardíacas. Além disso, a Piridoxina fortalece o sistema imunológico, e trabalha no armazenamento de gordura e hormonas. A vitamina B6 ainda participa na produção de serotonina, a hormona responsável pelo bem-estar e pela vontade de comer doces quando está de nível baixo. O atum, o salmão, as lentilhas, a cenoura e o arroz integral são boas fontes dessa vitamina.

Metilcobalamina: Também conhecida como vitamina B12. Quando conjugada com a vitamina B9, a metilcobalamina atua na produção de hemácias e hemoglobina – fundamental para o transporte de oxigênio. A American Dietetic Association recomenda a suplementação para vegans e ovolactovegetarianos durante a gravidez e aleitamento para garantir que a quantidade suficiente de vitamina B12 é transferida para o bebê. Recém-nascidos com deficiência de vitamina B12 podem ter défices de crescimento, atrasos no desenvolvimento e anemia megaloblástica.

Pode encontrar vitamina B12 em alimentos como: peixes, frutos do mar, ovos, carnes e até microalgas como a Spirulina.

Colina: É um precursor da acetilcolina. Participa do metabolismos dos lipídios e atua como fonte de grupos metilos noutros processos metabólicos. A Colina é considerada uma vitamina do grupo B, porém suas funções não justificam sua classificação como vitamina.

O organismo não pode sintetizar colina, sendo as principais fontes a gema do ovo, gordura animal e vegetal. O organismo não pode sintetizar colina, sendo as principais fontes a gema do ovo, gordura animal e vegetal.

Folato / Ácido Fólico: O ácido fólico, também conhecido como vitamina B9, é um nutriente que participa de várias funções no organismo, como: manter a saúde do cérebro, prevenindo problemas como a depressão; participar da formação do sistema nervoso do feto durante a gravidez; fortalecer o sistema imunológico; prevenir a anemia, por estimular a formação de células do sangue; prevenir alguns tipo de cancro, por prevenir alterações no DNA das células; prevenir doenças cardíacas, por reduzir a homocisteína e manter a saúde dos vasos sanguíneos; controlar a evolução do vitiligo.

Produto: Ferro+

Informação sobre constituintes

Ferro: As principais funções do ferro verificam-se essencialmente ao nível da formação da hemoglobina do sangue, da respiração celular e da participação das reacções enzimáticas.

Vitamina E: Também conhecida como tocoferol, é uma vitamina lipossolúvel, necessitando de gorduras (ingeridas através dos alimentos) para ser absorvida pelo organismo. Possui propriedades antioxidantes que atuam no combate aos radicais livres que geram danos às células do corpo humano.

Ácido Ascórbico: Ou vitamina C como também é conhecida, participa em diversas reacções bioquímicas nas células principalmente cedendo grupos hidroxilos para outras moléculas, em especial para o colágeno, que está presente em diversos tecidos no organismo. Além disso também é uma boa molécula antioxidante, uma vez que tem facilidade de neutralizar as espécies reativas de oxigênio geradas nas células. Ela também é um importante co-fator para diversas reacções enzimáticas, como as responsáveis por síntese de catecolaminas, aminoácidos, colesterolis e algumas hormonas. Também é importante na hidroxilação de certos fatores de transcrição que estão ligados a vias de transporte de ferro, glicólise, angiogênese e de sobrevivência celular. Esta vitamina ajuda na absorção do ferro.

Cálcio: Favorece o bom funcionamento dos ossos, tecido nervosos e participa na contração muscular e coagulação sanguínea.

Betaina HCL: A betaina promove a secreção do ácido clorídrico e portanto, a absorção do ferro.

Ácido Máfico: O ácido málico, bem como um outro conjunto de ácidos orgânicos, optimizam a absorção do ferro

Produto: Ferro+

Bibliografias

- Lindsay H Allen. Anemia and iron deficiency: effects on pregnancy outcome. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 71, Issue 5, May 2000, Pages 1280S-1284S, <https://doi.org/10.1093/ajcn/71.5.1280s>
- Clara Camaschella, M.D. Iron-Deficiency Anemia. The New England Journal of Medicine. 2015; 372:1832- 1843 DOI: 10.1056/NEJMr1401038
- Rebecca J. Stoltzfus, Michele L. Dreyfuss. Guidelines for the Use of Iron Supplements to Prevent and Treat Iron Deficiency Anemia. International Nutritional Anemia Consultative Group. International Life Sciences Institute
1126 Sixteenth Street, N. W., Washington, D. C. 20036-4810: ISBN 1-57881-020-5
- J D Cook E R Monsen. Vitamin C, the common cold, and iron absorption. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 30, Issue 2, February 1977, Pages 235-241, <https://doi.org/10.1093/ajcn/30.2.235> - Rachel Moll, Bernard Davis. Iron, vitamin B12 and folate. Elsevier. Volume 45, Issue 4, April 2017, Pages 198-203. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2017.01.007>
- L Hallberg, M Brune, M Erlandsson, A S Sandberg, L Rossander-Hultén. Calcium: effect of different amounts on nonheme- and heme-iron absorption in humans. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 53, Issue 1, January 1991, Pages 112-119, <https://doi.org/10.1093/ajcn/53.1.112>