

Produit: Multinutrientes

Description

Toutes les vitamines et nutriments essentiels, dans une formule entièrement naturelle, pure et brute, spécialement conçue pour répondre aux besoins nutritionnels quotidiens des personnes actives.



Fonction

Produit: Multinutrientes

Mode d'emploi / Précautions

Les adultes devraient prendre 2 capsules par jour ou selon les recommandations d'un professionnel de la santé. Ne pas dépasser la dose quotidienne recommandée. En cas de problème de santé, consultez d'abord votre médecin. Les compléments alimentaires ne doivent pas remplacer une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain. Conserver dans un endroit frais et sec. Tenir hors de portée des enfants.



Conditionnement

- Format : 150cc
- Poids net : 51g
- Poids total:
- Type : cápsulas
- Quantité : 60
- N.º embalagens p/caixa:
- IVA 23%
- Référence : ECO MULTINUTRIENTES
- Code-barres : 5600283759234

Indications

Les Multinutriments peuvent être un complément nutritionnel pour les individus qui souhaitent soutenir/couvrir leurs besoins nutritionnels quotidiens en fournissant une gamme de vitamines et de minéraux avec des antioxydants qui fonctionnent en synergie pour une biodisponibilité accrue. Ils favorisent une augmentation de l'énergie, protègent l'organisme contre l'action des radicaux libres et améliorent l'état général de la santé pour vivre avec plus d'énergie et de vitalité.

Allergènes

Ne contient aucun allergène connu.



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

Produit: Multinutrientes

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.

Vitamina A: Ajuda na manutenção de uma visão e pele sãs. Favorece o desenvolvimento ósseo normal e reforça o sistema imunitário.

Piridoxina A formula 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.

D-Biotina: Também conhecida como vitamina B7, é a vitamina da beleza, pois confere força às unhas, pele e cabelos. O seu principal papel é o controle dos níveis glicémicos do sangue. Ainda mais na gravidez, considerando que está envolvida no desenvolvimento saudável do bebê.

Pode ser encontrada na cevada, no fígado, na carne suína, nas nozes, na gema do ovo, na batata, nos peixes e no frango.

Beta Caroteno: O betacaroteno é adquirido através da alimentação, quimicamente é considerado um carotenóide antioxidante, pelo que inibe os radicais livres e previne o envelhecimento. Ele é benéfico para a visão, nomeadamente a visão nocturna, dá elasticidade à pele, aumenta a imunidade, favorece o brilho do cabelo, fortalece as unhas e atua no metabolismo das gorduras, pelo que pode integrar regimes de emagrecimento. No tempo de sol e praia o betacaroteno tem a vantagem acrescida de favorecer o bronzeado da pele, o que ajuda a proteger dos raios solares. O processo passa pela transformação do betacaroteno em vitamina A, que por sua vez promove a formação de melanina, o pigmento que dá a cor bronzeada à pele e protege dos raios ultravioleta (UV). Pode ser encontrado em verduras como a cenoura, abóbora, beterraba, alperce, manga, papaia, repolho, espinafres, batata-doce, brócolos e agrião, por exemplo. A cor dos alimentos ajuda a perceber a sua riqueza de betacaroteno, estando este presente em vegetais de tons vermelhos, amarelos, laranja, púrpura e verde-escuro.

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 ^{Quantité} 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 pode sintetizar colina, sendo as principais fontes a gema do ovo, gordura animal e vegetal.

Produit: Multinutrientes

Informação sobre constituintes

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 Pantotênico: 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: Também conhecida como Vitamina B6, esta participa em diversos processos biológicos no nosso organismo, como: produção de neurotransmissores essenciais para o funcionamento adequado do cérebro, tais como serotonina, dopamina e noradrenalina; formação da mielina, uma substância que envolve e protege os neurônios; participa no metabolismo de proteínas, aminoácidos, hidratos de carbono e lipídios; atua no sistema imunitário; atua na produção da hemoglobina, substância essencial para a formação das hemácias (glóbulos vermelhos do sangue), entre outros.

Ácido Ascórbico: Ou vitamina C como também é conhecida, participa em diversas reações 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 reações enzimáticas, como as responsáveis por síntese de catecolaminas, aminoácidos, colesterol 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.

Menaquinona: A vitamina K2 pertence à uma família de vitaminas – nela temos a Vitamina K1, ou fitomenadiona, encontrada em vegetais de folhas com coloração verde-escuro, a Vitamina K2 ou menaquinona, presente em alimentos fermentados ou produzida pela microbiota bacteriana presente naturalmente no intestino e a menadiona sintética, ou K3. Com o processo natural de envelhecimento, a ^{Quantité} de Vitamina K2 produzida pelas bactérias da microbiota intestinal pode não ser suficiente e a deficiência dessa vitamina pode prejudicar a saúde dos ossos e do coração. No organismo o papel da vitamina K2 é o participar do processo bioquímico de fixação do Cálcio nos ossos, fortalecendo-os, ao mesmo tempo em que ajuda a evitar a calcificação das articulações (artrose), dos vasos sanguíneos (aterosclerose); assim, a Vitamina K2 contribui para a saúde vascular, com melhora da circulação e menor sobrecarga ao coração. Há estudos que suportam a ideia de que o uso da vitamina K2 poderia reduzir a incidência de cálculo renal, cálculo vesicular e catarata nos olhos. Com relação ao diabetes, a vitamina K2 parece atuar favorecendo a produção de insulina e impedindo que o corpo fique resistente à insulina.

Manganês: Colabora no normal funcionamento do sistema neuromuscular, facilita a construção óssea e intervém no metabolismo energético.

Magnésio: Fortalece os ossos e a função muscular, intervém no metabolismo energético e na regulação do batimento cardíaco.

Potássio: Regula diferentes processos como a tensão arterial, batimentos cardíacos e a obtenção de energia dos alimentos.

Fósforo: Elemento essencial para a formação dos ossos e dentes. Intervém no metabolismo energético, das funções celulares e na manutenção do PH.

Produit: Multinutrientes

Informação sobre constituintes

Reishi: É um cogumelo oriental e um dos grandes tónicos moduladores imunitários e tem sido usada há séculos na Ásia em fórmulas nutritivas e promotoras do rejuvenescimento e que promovem a vitalidade e a longevidade. A investigação mais recente mostra, especificamente, que este poderoso cogumelo apresenta os seguintes benefícios: pode trabalhar em sinergia para melhorar as propriedades de alguns medicamentos de quimioterapia e tratamentos de cancro por Imunoterapia; pode promover a função de inflamação normal, baixando a expressão do IL-6 e TNF alfa (interleuquina 6 e factor de necrose tumoral); pode ajudar a potenciar a função antioxidante natural do ADN ligada a danos genéticos devido ao stress oxidativo; pode melhorar o controlo do desenvolvimento e progressão de células tumorais; pode modular e promover a função imunitária normal.

Shiitake: é uma variedade de cogumelos comestíveis proveniente da Ásia e conhecido pelas suas propriedades. Estes são uma excelente fonte de selénio, de ferro, de proteínas, fibras dietéticas e vitamina C. Regula o colesterol, a pressão arterial, é usado na prevenção do cancro e da trombose.

Produit: Multinutrientes

Bibliographie

- Al-Niaimi F, Chiang NYZ. Topical Vitamin C and the Skin: Mechanisms of Action and Clinical Applications. J Clin Aesthet Dermatol. 2017 Jul;10(7):14-17. Epub 2017 Jul 1.
- Gustavo Velásquez-Meléndez, Iñez Salas Martins, Ana Maria Cervato, Nélida Schmid Fornés, Maria de Fátima Nunes Marucci. Consumo alimentar de vitaminas e minerais em adultos residentes em área metropolitana de São Paulo. Scielo
- Revista de Saúde Pública vol. 31 no. 2 São Paulo Apr. 1997
- Poston HA, Riis RC, Rumsey GL, Ketola HG - The effect of supplemental dietary amino acids, minerals and vitamins on salmonids fed cataractogenic diets. Europe PCM, 01 Oct 1977, 67(4):472-509
- Elisabeth A. Frazier, Mary A. Fristad, L. Eugene Arnold
- Elisabeth A. Frazier, Mary A. Fristad, L. Eugene Arnold - Multinutrient Supplement as Treatment: Literature Review and Case Report of a 12-Year-Old Boy with Bipolar Disorder.
- Williams MH - Vitamin supplementation and athletic performance. International Journal for Vitamin and Nutrition Research. Supplement, 01 Jan 1989, 30:163-191
- Heart Protection Study Collaborative Group - MRC/BHF Heart Protection Study of antioxidant vitamin supplementation in 20 536 high-risk individuals: a randomised placebo-controlled trial. The Lancet, Volume 360, Issue 9326, 6 July 2002, Pages 23-33 - David J. Hunter, JoAnn E. Manson, Graham A. Colditz, Meir J. Stampfer, Bernard Rosner, Charles H. Hennekens, Frank E. Speizer, and Walter C. Willett - A Prospective Study of the Intake of Vitamins C, E, and A and the Risk of Breast Cancer. The New England Journal of Medicine, July 22, 1993; 329:234-240
- Robert P Heaney (MD), Connie M Weaver (PhD) - Calcium and vitamin D, Endocrinology & Metabolims Clinics, March 2003,Volume 32, Issue 1, Pages 181-194