

E-BOOK GENOXIDIL NÍVEL DE CONHECIMENTO INGREDIENTES

***BRUNA SHAH
NUTRICIONISTA
NBN LIVING BRASIL***

GENOXIDIL

**Genoxidil
Nrf2**

**Estimuladores Nrf2, Glutathione,
Doenças Crônicas Degenerativas e
Terapia Anti-envelhecimento
A MELHOR FORMULA 100% NATURAL**

FICHA RÁPIDA

- **Ingrediente Principal:** Curcumina
- **Principalmente recomendado em:** É um Poderosos Antioxidante, Antitumoral, Multivitamínico e revigorante.
- **Produto indicado para adultos (maior de 18 anos).**
- **Cuidado especial com:** Não deve ser consumido por gestantes, lactantes, crianças, transplantados ou pessoas alérgicas a algum componente da fórmula.
- **Por que é preciso ter cuidado com os casos descritos anteriormente?**
Existem algumas condições de precaução no consumo de algumas pessoas alérgicas a algum componente da fórmula, por reações adversas que possam apresentar.
- **Outras recomendações?**
Recomenda-se começar um tratamento prévio com outros suplementos, (recomendado consumir clorofila, desintoxicar fígado e tomar aloe vera para este fim) isso com o propósito de limpar o organismo e prepará-lo para maior efeito do produto.

TOMAR 1 TABLETE POR DIA

INGREDIENTES

• FITONUTRIENTES

- EXTRATO DE CLOROFILA
- LICOPENO
- CURCUMINA
- ASTAXANTINA
- RESVERATROL
- ESPIRULINA

• VITAMINAS

- VITAMINA A (RETINOL)
- VITAMINA B1 (mononitrato de tiamina)
- VITAMINA B2 (riboflavina)
- VITAMINA B3 (niacinamida)
- VITAMINA B6 (piridoxina)
- VITAMINA B12 (cianocobalamina)
- VITAMINA B5 (ácido pantotênico)
- ÁCIDO FÓLICO (vitamina B9)
- BIOTINA (Vitamina H ou Coenzima R)
- VITAMINA C (ácido ascórbico)
- FITOMENADIONA (vitamina K)

- **MINERAIS QUE CONTÉM NOS FITONUTRIENTES (ESPIRULINA E CLOROFILA)**

- MAGNÉSIO
- FERRO
- ZINCO
- CROMO
- COBRE
- SELÊNIO
- SÓDIO
- POTÁSSIO
- FÓSFORO
- CÁLCIO
- MANGANÊS

- **AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS QUE CONTÉM NA ESPIRULINA**

- TRIPTOFANO
- VALINA
- FENILALANINA
- LISINA
- TREONINA
- ISOLEUCINA
- LEUCINA
- METIONINA

A detailed microscopic image of a green leaf, showing the intricate network of veins and the individual cells. The cells are filled with green chloroplasts, which are the organelles responsible for photosynthesis. The overall texture is highly detailed, with various shades of green and some darker areas where the veins are more prominent.

EXTRATO DE CLOROFILA

EXTRATO DE CLOROFILA

A clorofila é o pigmento que dá coloração verde a alguns tecidos vegetais, em especial aos tecidos das folhas, encontrada em plantas, que possui a função de absorver luz para realizar a fotossíntese.

Por ser um potente antioxidante, a clorofila pode ser usada na forma de alimentos e suplementos para proteger e melhorar as funções do fígado

Além disso, a clorofila também ajuda a desintoxicar o fígado, pois promove a eliminação de metais tóxicos, como o mercúrio, pelas fezes e urina.

Todos os vegetais verdes contêm clorofila.

BENEFÍCIOS

- Antioxidante,
- Desintoxicante,
- Desodorizante,
- Auxilia na correta circulação,
- Anticancerígena,
- Auxilia na anemia,
- Sistema digestivo.

Clorofila Possui como ingrediente ativo a única substância conhecida com estrutura molecular semelhante aos ESTERÓIDES, um poderoso antioxidante

- 20 vezes mais potente que a Vitamina C e
- 50 vezes mais potente que a Vitamina E.

Este ingrediente ativo permanece no corpo funcionando como antioxidante por 3 dias. Os benefícios derivam precisamente da sua ação antioxidante:

- Anti-inflamatório,
- Efeito particular na pele,
- Olhos e cérebro,
- Interrompe o ciclo celular cancerígeno



LICOPENO

LICOPENO

(Solanum lycopersicum)

É um pigmento **carotenoide** responsável pela cor vermelho-alaranjada de alguns alimentos, como tomate, mamão, goiaba e melancia

É um composto bioativo e antioxidante natural que protegem as células do organismo de danos causados pelos radicais livres, prevenindo o estresse oxidativo.

Por isso, o consumo de alimentos ricos em licopeno de forma regular poderia ajudar a prevenir o desenvolvimento de alguns tipos de câncer, principalmente de próstata, mama e pâncreas, além de também poder diminuir o risco de desenvolver doenças, como aterosclerose e outras doenças cardiovasculares.

Propriedades

- Antioxidantes,
- Ação fotoproteção,
- Cardioprotetor,
- Quimiopreventivo,
- Anti-inflamatórias,
- Anticancerígena.

Estudos com o licopeno têm sugerido a sua eficácia nas fases do câncer de próstata em homens através da supressão e interrupção do ciclo celular e a apoptose em células de câncer de próstata, através da modulação de vias de sinalização que atuam na prevenção do câncer.

Ele possui ação na redução da inflamação por meio da inibição ou redução de vias que estão ativadas e que promovem esse ciclo da inflamação. Através desses mecanismos do licopeno é possível evitar ou reduzir o risco de doenças que estão associados a cascata inflamatória.



CURCUMINA



CURCUMINA

(Cúrcuma)

É um **polifenol** natural que é isolado do rizoma da *Curcuma longa* (cúrcuma), cultivada principalmente na Índia e usada desde a antiguidade para diversas aplicações.

Este composto medicinal possui diferentes atividades biológicas, incluindo:

- antioxidante,
- antibacteriana,
- antiartrite
- antineoplásica e
- anti-inflamatória

Também tem efeitos terapêuticos em distúrbios neurodegenerativos, distúrbios renais e diabetes mellitus, prevenção do câncer cervical e pode interferir na replicação do vírus da AIDS e ser útil no tratamento da malária.

A curcumina é segura e bem tolerada em altas concentrações sem induzir toxicidade. Estudos demonstram que a curcumina é capaz de direcionar a via de sinalização Nrf2 na proteção das células contra danos oxidativos. Além disso, essa estratégia é vantajosa na terapia do câncer.



ASTAXANTINA

ASTAXANTINA

É um **carotenoide** pertencente a série fitoquímica dos terpenos.

É um Poderoso Antioxidante, que tem seu efeito Antioxidante cerca de 10 vezes mais poderoso do que outros carotenóides. Um estudo foi realizado em 2009 sobre o uso de multivitaminas e o tempo de telômeros, telômeros mais longos foram associados ao uso de formulações antioxidantes.

Segundo os autores, os telômeros são particularmente vulneráveis ao estresse oxidativo. Além disso, a inflamação induz o estresse oxidativo e diminui a atividade da telomerase, a enzima responsável pela manutenção dos telômeros.

Os estudos indicam bons resultados relacionados:

- Saúde ocular,
- Ação anti-inflamatória,
- Efeito antimicrobiano contra a *Helicobacter pylori*, relacionada ao desenvolvimento de úlceras estomacais e câncer de estômago,
- Benefícios para o cérebro, aprimora benefícios cerebrais,
- Proteção da pele,
- Protege o sistema cardiovascular,
- Aumenta a fertilidade,
- Protege contra doença renal, entre outros.

COMPARAÇÃO DE ASTAXANTINA COM OUTROS ANTIOXIDANTES

Existem muitas propriedades que tornam a astaxantina única; está entre os melhores antioxidantes para neutralizar os radicais livres, por exemplo, ao compará-la com outros antioxidantes, vemos que a astaxantina é:

- 65 vezes mais potente do que a vitamina C;
- 54 vezes mais forte do que o betacaroteno.

RESVERATROL



RESVERATROL

É uma **fitoalexina** presente em uvas e produtos derivados como vinho e outros alimentos como ostras, amendoins, nozes e cacau.

Os **benefícios**, além de retardar o envelhecimento celular, incluem:

- Diminuição do Açúcar no Sangue,
- Intensificador Muscular,
- Benefícios do tratamento da obesidade,
- Antioxidante,
- Anti-inflamatório,
- Prolongamento da vida.

- **Ação antioxidante:** o excesso de radicais livres no corpo predispõe o aparecimento de doenças e desordens, incluindo o envelhecimento precoce. Por sua vez, o resveratrol ajuda a neutralizar a ação dessas substâncias;
- **Ação anti-inflamatória:** o composto bioativo contribui para atenuar a inflamação silenciosa e inibir a ativação de substâncias pró-inflamatórias que podem trazer malefícios ao organismo;
- **Ação anticâncer:** além de auxiliar na prevenção, há relatos científicos de que o resveratrol também contribui para aumentar a eficácia de tratamentos contra o câncer.

E S P I R U L I N A



ESPIRULINA

(Arthrospira platensis)

É uma alga unicelular que cresce e se multiplica em águas naturais em meio alcalino. É considerado o **ALIMENTO MAIS COMPLETO DO PLANETA**. A palavra **ESPIRULINA** vem do latim e significa “pequena espiral”, e é o nome botânico desta microalga verde-azulada, que mede apenas meio milímetro de comprimento, e é conhecida em todo o mundo por seu **alto teor de proteínas, vegetais, vitaminas, minerais, clorofila, enzimas e antioxidantes em PERFEITA HARMONIA**.

BENEFÍCIOS

- Melhorar o perfil lipídico,
- Reduzir a pressão arterial,
- Tratar a anemia,
- Possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e anticancerígenas, contribuir para a resistência muscular e para a perda de peso.
- Diabetes,
- Rinite alérgica,

VITAMINAS



Todas as vitaminas são essenciais para o funcionamento adequado do organismo, mas essas substâncias se diferenciam em dois grandes grupos:

- **Hidrossolúveis**, solúveis em água, são elas vitaminas do complexo B e a vitamina C;
- **Lipossolúveis**, solúveis em gorduras, são elas vitaminas A, D, E e K.

Cada grupo só consegue ser absorvido pelo organismo na presença dessas substâncias, seja água, ou gordura.

- Para **as lipossolúveis** serem absorvidas é necessário a presença também da bile e do sulco pancreático, além de lipídios.
- Já **as hidrossolúveis** são absorvidas pelo intestino e transportadas pelo sistema circulatório para os tecidos onde são utilizadas. Podem ser armazenadas no organismo em quantidades limitadas e a sua excreção é feita pela urina (com exceção da vitamina B12, que é retida no fígado)

INGREDIENTES

• VITAMINAS

- VITAMINA A (RETINOL)
- VITAMINA B1 (mononitrato de tiamina)
- VITAMINA B2 (riboflavina)
- VITAMINA B3 (niacinamida)
- VITAMINA B5 (ácido pantotênico)
- VITAMINA B6 (piridoxina)
- ÁCIDO FÓLICO (vitamina B9)
- VITAMINA B12 (cianocobalamina)
- BIOTINA (Vitamina H ou Coenzima R)
- VITAMINA C (ácido ascórbico)
- FITOMENADIONA (vitamina K)
- VITAMINA E (CONTÉM NA ESPIRULINA)



VITAMINA A

(RETINOL OU ANTIXEROFTÁLMICO)

Nos vegetais é encontrada como pró vitamina A, na forma de CAROTENOS. Os diferentes carotenos são transformados em vitamina A no corpo humano, é armazenado no fígado em grandes quantidades e também no tecido adiposo da pele (principalmente palmas das mãos e pés), para que possamos subsistir por longos períodos sem o seu consumo.

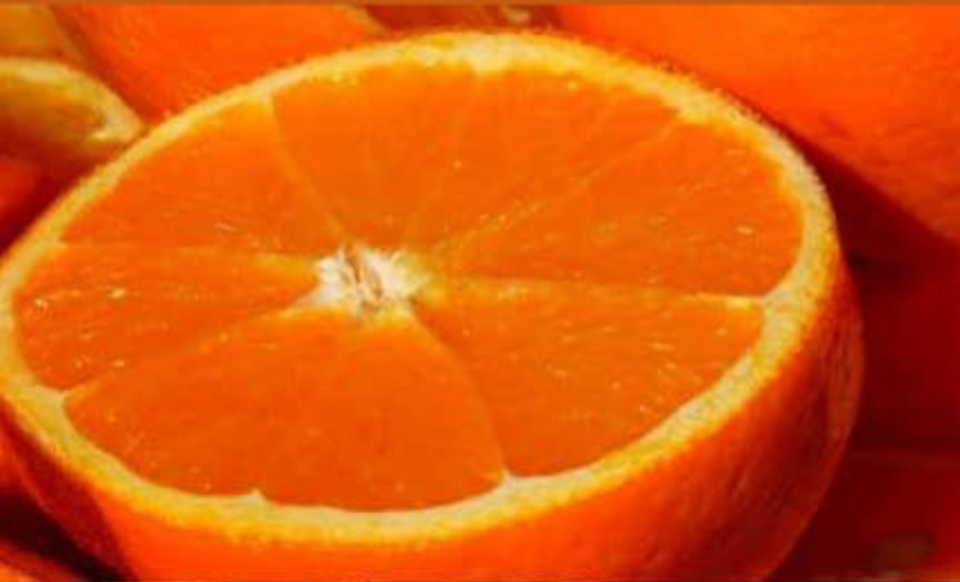
FUNÇÕES E BENEFÍCIOS

- É uma substância antioxidante, portanto, ajuda a interromper a ação dos radicais livres,
- Protege o DNA de sua ação mutagênica, ajudando assim a retardar o envelhecimento celular.
- A principal função da vitamina A é intervir na formação e manutenção da pele, mucosas, dentes e ossos.
- Ela também participa da produção de enzimas no fígado e nos hormônios sexuais e adrenais.

DEFICIÊNCIA

- Um dos primeiros sintomas de insuficiência é a cegueira noturna (dificuldade de adaptação ao escuro).
- Outros sintomas são secura excessiva da pele,
- Falta de secreção da membrana mucosa e olhos secos devido ao mau funcionamento do canal lacrimal.

VITAMINA B1



VITAMINA B1

VITAMINA B1

(mononitrato de tiamina)

FUNÇÕES E BENEFÍCIOS

- Atuar no metabolismo dos carboidratos para a geração de energia,
- Desempenha um papel essencial no funcionamento do sistema nervoso,
- Ajuda a contribuir para o crescimento e manutenção da pele.

DEFICIÊNCIA

- Gera irritabilidade mental, perda de apetite, fadiga persistente, depressão, prisão de ventre, dormência nas pernas devido à diminuição da pressão arterial e da temperatura corporal. Uma das causas que pode gerar sua deficiência é a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas.

ATENÇÃO

- Um dos grandes problemas da tiamina é que seu conteúdo é reduzido e alterado com o armazenamento, lavagem, fervura e cozimento no microondas por longo prazo.
- A desidratação afeta minimamente, exceto em frutas, e seu conteúdo vegetal geralmente não é seriamente afetado pelo congelamento.

VITAMINA B2



VITAMINA B2

(riboflavina)

- Vitamina hidrossolúvel, também conhecida como riboflavina,

Funções e benefícios:

- Está envolvida em processos enzimáticos relacionados à respiração celular,
- Na oxidação tecidual e
- Na síntese de ácidos graxos.
- **É necessário para a integridade da pele, mucosas e para sua atividade oxigenadora da córnea para uma boa visão.**

Deficiência

Sua deficiência gera distúrbios oculares, orais e cutâneos, lentidão na cicatrização e fadiga. Por sua vez, a falta disso pode ser causada por dietas desequilibradas, alcoolismo, diabetes, hipertireoidismo, atividade física excessiva, estados febris prolongados, alimentação, estresse, calor intenso e o uso de algumas drogas.



VITAMINA B3

(niacinamida)

Se apresenta na forma de ácido nicotínico e nicotinamida, por isso também é chamada de **NIACINAMIDA**.

A niacina também pode ser produzida a partir do triptofano, um aminoácido obtido através da ingestão de alimentos.

FUNÇÕES E BENEFÍCIOS

- Participa no metabolismo dos Carboidratos, Proteínas e Gorduras,
- Na circulação sanguínea e na cadeia respiratória,
- Intervém também no crescimento, funcionamento do sistema nervoso,
- No bom estado da pele.

DEFICIÊNCIA

Sua deficiência produz alterações no sistema nervoso, distúrbios digestivos, fadiga constante, problemas de pele, úlceras bucais, problemas de gengiva e/ou língua, além de sofrer de pelagra (problemas de pele quando expostos à luz, inflamação das mucosas, diarreia e alterações psíquicas) e, em geral, afeta todas as células do corpo.

VITAMINA B5



VITAMINA B5

(ácido pantotênico)

FUNÇÕES E BENEFÍCIOS

É vital para a síntese e manutenção da coenzima A (CoA), um componente essencial de vários processos enzimáticos.

O ácido pantotênico é necessário para a assimilação de carboidratos, proteínas e gorduras essenciais para a vida celular.

DEFICIÊNCIA

Sua ausência gera diminuição das defesas em casos de infecções, hemorragias, fraqueza e tontura.

Juntamente com a biotina, participa de vários processos metabólicos.

B⁶



VITAMINA B6 (piridoxina)

É um micronutriente que desempenha diversas funções no organismo, já que participa em diversas reações do metabolismo, principalmente as relacionadas com os aminoácidos e as enzimas, que são proteínas que ajudam a regular os processos químicos do corpo.

Além disso, a vitamina B6 também regula as reações tanto de desenvolvimento quanto de funcionamento do sistema nervoso, protegendo os neurônios e produzindo neurotransmissores, que são substâncias importantes que transmitem a informação entre os neurônios.

Além de desenvolver uma função essencial no organismo, que é a síntese de Carboidratos, Proteínas e Lipídios, bem como na formação de glóbulos vermelhos, células sanguíneas e hormônios.

FUNÇÕES

- Promover a produção de energia,
- Aliviar os sintomas de TPM,
- Reduzir a depressão e a ansiedade,
- Prevenir doenças cardíacas,
- Melhorar o sistema imune,
- Melhorar as náusea e enjoos durante a gravidez,
- Aliviar os sintomas de artrite reumatoide.

A top-down view of various nutrient-rich foods including leafy greens, citrus fruits, beans, lentils, and nuts, arranged on a dark wooden surface. The text "ÁCIDO FÓLICO" is overlaid on the left side.

ÁCIDO FÓLICO

(vitamina B9)

Também é conhecido como folacina ou folatos cuja etimologia vem do latim “folium” que significa folha, anteriormente também conhecida como vitamina B9.

FUNÇÕES E BENEFÍCIOS

- **É importante para a correta formação das células sanguíneas**, é um componente de algumas enzimas necessárias à formação dos glóbulos vermelhos e a sua presença mantém a pele saudável e previne a anemia,
- Esta vitamina é essencial para o desempenho de todas as funções do nosso organismo,
- Sua grande importância reside no fato de que o **ácido fólico é essencial a nível celular para sintetizar dna** (ácido desoxirribonucleico), que transmite caracteres genéticos, e também para sintetizar RNA (ácido ribonucleico), necessário para formar proteínas e tecidos corporais e outros processos celulares,
- Portanto, a presença de ácido fólico em nosso corpo é essencial para a divisão e duplicação celular adequada.

*VITAMINA
B12*

VITAMINA B12

(cianocobalamina)

FUNÇÕES E BENEFÍCIOS

Normalmente o corpo não pode armazenar vitaminas solúveis em água, mas **A B12 É ESPECIAL PORQUE O CORPO PODE ARMAZENÁ-LA POR ANOS NO FÍGADO.**

Ela é armazenada no fígado (80%); o metabolismo usa conforme o corpo precisa, as quantidades que são armazenadas podem satisfazer nossas necessidades por um período de 3 a 5 anos.

A vitamina B12, como as outras vitaminas B, é importante para o metabolismo, **AJUDA NA FORMAÇÃO DOS GLÓBULOS VERMELHOS E NA MANUTENÇÃO DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL.**

DEFICIÊNCIA

A carência dessa vitamina reflete diretamente na anemia com debilitação geral. A anemia perniciosa é uma doença que pode ser considerada genética e geralmente aparece em indivíduos que apresentam deficiência dessa vitamina. As causas da deficiência de cobalamina podem ser doença de Crohn, câncer gástrico, gastrectomia total, intestino curto e dieta vegana.



BIOTINA (Vitamina H ou Coenzima R)

É um nutriente que age na formação e manutenção da pele e dos cabelos, produção de glicogênio e proteínas, o que a torna essencial para o bom funcionamento do organismo.

Ela está presente em alimentos, como frutas, leite, gema de ovo, carne vermelha e nozes. Além disso, a microbiota intestinal – formada pelas bactérias presentes no intestino – também atua na produção da biotina.

É, ainda, uma vitamina classificada como hidrossolúvel e, por se dissolver na água, tem uma melhor absorção pelo organismo. Da mesma forma, é excretada com facilidade, pois o corpo não pode armazená-la, o que contribui para a necessidade de reposição frequente.

Por ser uma das vitaminas do complexo B, a biotina serve para metabolizar gorduras, carboidratos e proteínas dos alimentos ingeridos e transformar tudo isso em **energia**. Essa energia, é fundamental para o desempenho de muitas funções do nosso corpo.

Além disso, ela age como coenzima para enzimas carboxilase e facilita reações metabólicas, como gliconeogênese, **o que ajuda a regular os níveis de glicose no sangue**, síntese de ácidos graxos e síntese de aminoácidos, unidades que formam as proteínas.

Ainda sobre para o que serve a biotina, está a produção de queratina, o que explica seus benefícios para o **crescimento de unhas e cabelos mais saudáveis**.

BENEFÍCIOS

As vitaminas do completo B apresentam diversos benefícios para a saúde. Nesse contexto, a biotina possui um papel especial na manutenção da pele, unhas e cabelos, além de ser um nutriente importante na gestação e redução da glicose no sangue. Também pode estar relacionada, indiretamente, com a perda ou manutenção do peso.



VITAMINA C

(ácido ascórbico)

Envolvida na manutenção dos ossos, dentes e vasos sanguíneos, também podendo ser eficaz para a formação e manutenção do colágeno. Protege da oxidação das vitaminas A e B, bem como alguns de compostos do complexo B (tiamina, riboflavina, ácido fólico e ácido pantotênico). Desenvolve ações anti-infecciosas, antitóxicas e ajuda a absorção de ferro não heme no organismo.

- 1.Cansaço, palidez e tontura**, devido à anemia causada pela pouca absorção do ferro;
- 2.Dificuldade para a cicatrização de feridas**, devido à deficiência do colágeno;
- 3.Sangramentos**, principalmente pela gengiva e nariz, mas que podem surgir em qualquer local do corpo, devido ao rompimento dos tecidos que suportam os vasos sanguíneos;
- 4.Manchas arroxeadas pelo corpo**, também pela fragilidade dos vasos sanguíneos;
- 5.Deformidades ósseas e aumento do risco de fraturas**, principalmente em crianças, pois altera o processo de calcificação e formação dos ossos;
- 6.Queda do cabelo** e enfraquecimento das unhas, cartilagens e articulações;
- 7.Dor óssea** e inchaço no corpo;
- 8.Queda e amolecimento dos dentes**, pois a altera a formação da dentina, que é a matriz dos dentes;
- 9.Aumento do risco de infecções**, como gripes e resfriados, pois a falta de vitamina C prejudica a formação dos glóbulos brancos e altera várias funções do sistema imune;
- 10.Tristeza, stress mental e dificuldades de raciocínio**,



VITAMINA K - FITOMENADIONA



FITOMENADIONA

(vitamina K)

A vitamina K é recomendada para ser consumida diariamente, devido às suas propriedades que intervêm no processo de coagulação do sangue. No entanto, quando uma pessoa tem problemas cardiovasculares, os médicos geralmente recomendam anticoagulantes para prevenir coágulos sanguíneos. Por esta razão, as pessoas que fazem tratamentos com anticoagulantes devem consultar o seu médico para administrar as doses recomendadas.

FUNÇÕES

- Coagulação sanguínea,
- Mineralização óssea,
- Proliferação celular,
- Aumenta a sensibilidade a insulina,
- Inibe calcificação vascular e de tecidos moles,

DEFICIÊNCIA

- Baixa densidade mineral óssea,
- Problema de coagulação sanguínea aumentada ou diminuída.



VITAMINA E COMO FONTE DA ESPIRULINA

É conhecida por melhorar o sistema imunológico porque atua como um poderoso antioxidante e contribui para a redução dos efeitos negativos causados pelos radicais livres no organismo, além de auxiliar na construção da resistência a infecções que são causadas por certos vírus.

BENEFÍCIOS

- Previne doenças neurológicas - Algumas pesquisas apontam que a falta de vitamina E pode estar relacionada a alterações no sistema nervoso central. Com esse entendimento, a vitamina E poderia fazer parte da suplementação de doenças neurológicas como o Parkinson e Alzheimer.
- Melhora a saúde do cabelo e da pele - Essa vitamina também proporciona benefícios para a beleza, isso se deve ao poder antioxidante em nosso organismo promovendo efeito rejuvenescedor, deixando a pele mais hidratada e cabelos mais fortes.

- **Ajuda o sistema imune** - Devido a sua ação antioxidante, ela atua na minimização da ação dos radicais livres no corpo contribuindo para um sistema imune mais fortalecido. Além dessa ação, ela auxilia na regeneração dos tecidos. Alguns estudos relatam melhoras no sistema imune de pessoas principalmente idosas com uso da **vitamina E na forma de suplemento**.
- **Combate a infertilidade** - As vitaminas exercem papel fundamental na manutenção da homeostase do organismo. Assim a vitamina E exerce papel importante devido a ação em genes que regulam o sistema da fertilidade, tendo papel fundamental no auxílio da produção de células reprodutoras.
- **Melhora a força muscular** - Com a prática de atividade física de maneira intensa, ocorre a formação de radicais livres que causam danos e sendo a vitamina E um poderoso antioxidante que auxilia na recuperação e restabelecimento da força muscular. Além de que a vitamina E auxilia na recuperação dos tecidos lesionados com as atividades praticadas.

- **MINERAIS QUE CONTÉM NOS
FITONUTRIENTES (ESPIRULINA E
CLOROFILA)**

- MAGNÉSIO
- FERRO
- ZINCO
- CROMO
- COBRE
- SELÊNIO
- SÓDIO
- POTÁSSIO
- FÓSFORO
- CÁLCIO
- MANGANÊS

- **AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS QUE
CONTÉM NA ESPIRULINA**

- TRIPTOFANO
- VALINA
- FENILALANINA
- TREONINA
- LISINA
- ISOLEUCINA
- LEUCINA
- METIONINA

MINERALS



The image displays a variety of capsules, each representing a different mineral. The capsules are color-coded and labeled with the mineral's chemical symbol and atomic weight. The minerals shown include:

- Calcium (Ca):** Blue capsules, labeled with atomic weight 40.078.
- Iron (Fe):** Red capsules, labeled with atomic weight 55.845.
- Copper (Cu):** Orange capsules, labeled with atomic weight 63.546.
- Zinc (Zn):** Green capsules, labeled with atomic weight 65.38.
- Phosphorus (P):** Yellow capsules, labeled with atomic weight 30.97376.
- Manganese (Mn):** Dark blue capsules, labeled with atomic weight 54.938045.
- Cobalt (Co):** Orange capsules, labeled with atomic weight 58.933195.

MINERALS

MINERAIS

São nutrientes muito importantes para o organismo, sendo essenciais à manutenção dos tecidos do corpo humano, como, por exemplo:

- Sistema músculo-esquelético,
- Compõe diversos sistemas enzimáticos (que garantem as funções vitais, tais como: digestão, absorção, destoxificação hepática),
- Manutenção do sistema nervoso central,
- Participam também de outras funções como a produção de hormônios,
- A formação dos dentes e ossos e
- A regulação da pressão arterial.

MAGNÉSIO PRESENTE COMO FONTE DA CLOROFILA EM NOSSA COMPOSIÇÃO

Ao consumir **CLOROFILA E SUAS FONTES**, você está ingerindo uma fonte muito boa de **MAGNÉSIO** também. O consumo do mineral oferece diversos benefícios, como:

- participação da formação de serotonina, que é responsável pela sensação de bem-estar, auxiliando no alívio e prevenção do estresse, da ansiedade, por exemplo;
- contribuição para a manutenção equilibrada da pressão arterial, prevenindo a pressão alta;
- ajuda no alívio dos sintomas da menopausa;
- opção para diabéticos, por contribuir na regulação de açúcar e produção de insulina;
- auxílio na melhora da digestão, evitando problemas, como indigestão, dores abdominais e vômitos;
- contribuição para a melhora da qualidade do sono, já que participa da regulação da produção de melatonina, um hormônio muito importante para isso;
- importância na formação da fonte de energia do corpo – a molécula de ATP – sendo um grande aliado em treinos de resistência muscular.



Aminoácidos

AMINOÁCIDOS

De forma mais simplificada, podemos defini-los como pequenos pedaços de proteínas que, quando unidos, formam uma proteína completa que desempenha funções específicas.

Existem diferentes tipos de aminoácidos que desempenham distintas funções no corpo, como construção de tecido muscular e atuação no funcionamento do sistema imune.

Além disso:

Participam da construção de outros tecidos, ajudando no fortalecimento e renovação das unhas, por exemplo;

Agem evitando o catabolismo e prevenindo o uso de massa magra como fonte de energia;

Atuam na regulação da síntese hormonal e de processos metabólicos corporais;

Ao total são 20 aminoácidos principais que são classificados em duas classes: aminoácidos essenciais e aminoácidos não essenciais.

AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS E NÃO ESSENCIAIS

A diferença básica entre os aminoácidos essenciais e os aminoácidos não essenciais está na capacidade do nosso organismo sintetizá-los, ou seja, produzi-los.

Os essenciais não são sintetizados pelo nosso corpo e precisam ser adquiridos por meio da alimentação ou suplementação.

Já os **não essenciais** são aqueles que nós somos capazes de produzir e não precisam, necessariamente, serem obtidos por alimentação ou suplementos.

Aminoácidos essenciais

Histidina
Isoleucina
Leucina
Lisina
Metionina
Fenilalanina
Treonina
Triptofano
Valina

Aminoácidos não essenciais

Alanina
Arginina
Asparagina
Ácido aspártico
Cisteína
Ácido glutâmico
Glutamina
Glicina
Prolina
Serina
Tirosina

Aminoácidos presentes na Espirulina

- **aminoácidos essenciais:** isoleucina, leucina, lisina, fenilalanina, treonina, triptofano, valina e metionina;

“Uma alimentação e suplementação de qualidade aliada à prática constante de atividades físicas, independente da modalidade esportiva, é um requisito para viver bem.”

*Bruna Shah
Nutricionista*





*“Poucas vezes na sua vida
você vai desenvolver um
trabalho que o resultado
do seu cliente te arrepie”*

Ewerton Tomaz
Gerente corporativo

