ST

STRESS

MELHORA O METABOLISMO EM SITUAÇÕES DE *STRESS*, E AUXILIA A CONCENTRAÇÃO E MEMÓRIA.



INGREDIENTES	TDR (4 cápsulas)	% VRN*
Ácido Gama-aminobutírico (GABA)	664 mg	**
L-Taurina	600 mg	**
Bisglicinato de Magnésio	532 mg	
(Magnésio elemento: 20%)	(106,4 mg Mg)	28 %
Bio Catalysador Enzymático®	230,44 mg	**
(α-amilase, protease, Beta D galactosidase, lipase)		
Extrato seco de Hipericão (*Hypericum perforatum* L. – Planta com Flores, padronizado a 0,3 % de Hipericina)	220 mg	**
Vitamina B3 (sob a forma de Nicotinamida)	52 mg	325 %
Vitamina B5 (sob forma de D-Pantotenato de Cálcio)	16 mg	267 %
Vitamina B6 (sob a forma de Cloridrato de Piridoxina)	6 mg	429 %
Vitamina B1 (sob a forma de Tiamina)	4 mg	364 %
Vitamina B12 (sob a forma de Cianocobalamina)	3000 µg	120000 %
Biotina	440 µg	880 %
Vitamina B9 (Ácido Fólico sob a forma de Ácido Pteroilmonoglutâmico)	400 µg	200 %

*VRN = Valores de Referência do Nutriente: Regulamento (UE) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011.
**VRN não estabelecido.

Ingredientes: Ácido Gama-aminobutírico, L-Taurina, Bisglicinato de Magnésio, Bio Catalysador Enzymático®, Extrato seco de Hipericão (*Hypericum perforatum* L. – Planta com Flores), Nicotinamida, D-Pantotenato de Cálcio, Cloridrato de Piridoxina, Tiamina, Cianocobalamina, Biotina, Ácido pteroilmonoglutâmico; Sais de magnésio de ácidos gordos, Dióxido de Silício (antiaglomerantes); **Cápsula vegetal:** Hipromelose, Carbonato de cálcio, Carragenina e Cloreto de Potássio (corantes).

Toma diária recomendada (TDR): 1 a 2 cápsulas, 2 vezes por dia (ou conforme prescrição do profissional de saúde). Engolir a cápsula sem abrir nem mastigar, com um copo de água.

Características:

O ***Stress*** é uma interação entre uma força e a resistência a que esta se opõe. O stress mobiliza o organismo, desencadeando uma reação de alarme paliativo, que induz à segregação de neurotransmissores (dopamina e acetilcolina), de várias hormonas (adrenalina, cortisol e noradrenalina) e a algumas alterações no metabolismo energético. Quando a reação paliativa pára, surgem os desequilíbrios neuroendócrinos, que induzem os desequilíbrios funcionais e as doenças metabólicas. Os desequilíbrios endócrinos afetam as hormonas tiroideias, as corticosuprarrenais e a angiotensina. Esta última é uma hormona peptídica que atua na contração das fibras musculares dos vasos sanguíneos e aumenta a tensão por estimulação da secreção de uma outra hormona, a aldosterona, que regula os movimentos de sódio e potássio ao nível renal. Assim, os efeitos do stress disseminam-se sobre o organismo.

- O **Ácido Gama-aminobutírico (GABA)** encontra-se presente em mais de 30% das sinapses, ativa os recetores ionotrópicos. O recetor GABA do tipo A é um dos canais iónicos das membranas neuronais ativadas pela fixação do Ácido Gama-aminobutírico (GABA), que atua como mensageiro químico no sistema nervoso e que contribui para o controlo motor, a visão e muitas outras funções corticais. Tem um papel fundamental no mecanismo da dor. Atua como neuromodelador que inibe o sistema dopaminérgico central, contribuindo

para a regulação das funções cognitivas É um dos principais. neuromediadores, inibidor no sistema nervoso central e periférico. As Benzodiazepinas (Diazepam = Valium®) fixam-se seletivamente ao recetor GABA-A e ao nível do local próprios de adesão de forma a reforçar a ação inibidora e calmante do Ácido Gama-aminobutírico (GABA). Provoca a hiperpolarização neuronal e diminui a possibilidade e a frequência de descargas, inibindo a comunicação neuronal e excitação elétrica, sem sonolência diurna ou habituação. Os efeitos da ansiedade e do stress diminuem ao nível dos centros motores.

- A **L-Taurina** é derivada da Cisteína, um aminoácido sulfurado. Em sinergia com a vitamina B6, a taurina atua como um estabilizador membranar, mantendo a estrutura e polarização celular. Melhora a incorporação intracelular do magnésio, induzindo à redução da hiperexcitabilidade. É um neuromodelador reconhecido, reduz a quantidade de adrenalina segregada pelas glândulas suprarrenais e a quantidade de noradrenalina segregada pelo sistema nervoso central, durante o stress. Devido à ação fixadora do magnésio, a taurina, em sinergia com a vitamina B6, é um precursor da serotonina. Controla a taxa de catecolaminas e de neurotransmissores, enquanto reforça a ação do GABA. Reduz a perda de taurina através da urina.
  A L-Taurina apresenta ação anti-convulsiva, atenuando os problemas associados à fadiga. O seu derivado, o Acomprosato (acetil homotaurinato de cálcio), é um antagonista GABA érgico utilizado para o tratamento do alcoolismo.

- O **Magnésio** é fundamental à boa condutividade, normaliza o afluxo nervoso em sinergia com a vitamina B6, essencial à produção da acetilcolina.

- A **Hipericina e outras naftodiantronas do Hipericão (*Hypericum perforatum*)** melhoram significativamente a qualidade do sono e a disposição psíquica e idiossincrásica, especialmente porque inibem a enzima monoamino-oxidase.

- As **Vitaminas do complexo B** aumentam o metabolismo e combatem os sintomas associados ao Stress, à depressão e a certas doenças cardiovasculares.

Recomendações:
Não deve ser excedida a toma diária recomendada. Contraindicado em crianças e adolescentes até aos 12 anos. A Ingestão diária de hipericina não deve exceder os 0,7 mg/dia. Não se aconselha a toma deste produto durante a gravidez ou amamentação. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes da formulação. Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um modo de vida saudável. O produto deve ser guardado fora do alcance e da vista das crianças. Conservar na embalagem original, em local fresco e seco, e ao abrigo da luz.

O magnésio contribui para o equilíbrio dos eletrólitos e o normal funcionamento do sistema nervoso (EFSA Journal n.º 2009; 7(9):1216), para a redução do cansaço e da fadiga, e para uma normal função psicológica (EFSA Journal n.º 2010;8(10):1807). A vitamina B6 contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso (EFSA Journal n.º 2009; 7(9):1225), para uma normal função psicológica e para a redução do cansaço e da fadiga (EFSA Journal n.º 2010;8(10):1759).
A vitamina B12 contribui para o normal metabolismo produtor de energia e para o normal funcionamento do sistema imunitário (EFSA Journal n.º 2009; 7(9):1223), para uma normal função psicológica e para a redução do cansaço e da fadiga (EFSA Journal n.º 2010;8(10):4114).
A biotina contribui para o normal metabolismo produtor de energia, para o normal funcionamento do sistema nervoso (EFSA Journal n.º 2009; 7(9):1209) e para uma normal função psicológica (EFSA Journal n.º 2010;8(10):1728).