

MC

MEMÓRIA

PARTICIPA NA ESTIMULAÇÃO E NA MANUTENÇÃO DA MEMÓRIA E FUNÇÕES COGNITIVAS, DO ESTUDANTE AO IDOSO.



INGREDIENTES	TDR (2 cápsulas)	% VRN*
Bisglicinato de Magnésio (Magnésio elemento: 20 %)	520 mg (104 mg Mg)	28 %
Bio Catalysador Enzimático® (α-amilase, protease, Beta D galactosidase, lipase)	100 mg	**
Extrato seco de Ginkgo biloba (<i>Ginkgo biloba</i> L. – Folhas, padronizado a 6 % de Glicosídeos de flavonas)	90 mg	**
Fosfatidilserina (extraída da <i>Glycine max</i> (L.) Merr. – Sementes, padronizada a 12% de Fosfatidilinositol, a 20 % de Fosfatidil-L-Serina e a 20 % de Fosfatidilcolina)	80 mg	**
Colina (sob a forma de Bitartarato)	60 mg	**
Vitamina B5 (sob a forma de D-Pantotenato de cálcio)	18 mg	300%
Coenzima Q10 (sob a forma de Ubiquinona)	10 mg	**
Extrato seco de Bacopa (<i>Bacopa monnieri</i> (L.) Wettst. – Planta, padronizado a 30% de Bacosídeos)	10 mg	**
Extrato seco de Licopódio (<i>Lycopodium clavatum</i> (L.) – Planta)	10 mg	**

*VRN = Valores de Referência do Nutriente: Regulamento (UE) n° 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011.

**VRN não estabelecido.

Ingredientes: Bisglicinato de Magnésio, Bio Catalysador Enzimático®, Extrato seco de Ginkgo biloba (*Ginkgo biloba* L. – Folhas), Fosfatidilserina, Bitartarato de Colina, D-Pantotenato de cálcio, Ubiquinona, Extrato seco de Bacopa (*Bacopa monnieri* (L.) Wettst. – Planta), Extrato seco de Licopódio (*Lycopodium clavatum* (L.) – Planta); Celulose microcristalina, 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 cápsula, 2 vezes por dia, antes das refeições (ou conforme prescrição do profissional de saúde). Engolir a cápsula sem abrir nem mastigar, com um copo de água.

Características:

- O **Magnésio** reduz a fadiga mental. É fundamental à transmissão do impulso nervoso.
- Os **glicosídeos do Ginkgo biloba** exercem uma ação vasodilatadora ao nível arterial cerebral, função essencial para fornecimento de oxigénio, glicose e de nutrientes ao cérebro. Intervêm eficazmente na preservação das funções cognitivas e melhoram a capacidade de aprendizagem. Controlam a viscosidade do sangue, prevenindo a formação de coágulos. Os componentes do *Ginkgo biloba* são potentes antioxidantes.
- A **Fosfatidilserina de soja não transgénica (*Glycine max*)** promove o bom funcionamento neuronal e aumenta a condução elétrica. Está implicada na

manutenção biológica das funções celulares, porque possui grande biodisponibilidade, atravessando a barreira hematoencefálica. Está indicada para os problemas cognitivos e de memorização associados ao excesso de trabalho intelectual ou à idade, aumentando igualmente a capacidade de atenção e de comunicação (fluidez na linguagem). Participa na libertação da dopamina, substância que regula o humor e controla as sensações físicas e os movimentos. Aumenta a produção de acetilcolina, indispensável à aprendizagem e à memória. Estimula o metabolismo da glicose no cérebro, sendo esta a principal fonte de energia cerebral. Reduz os níveis de cortisol, uma das hormonas do stress e ativa o fator de crescimento nervoso (NGF), que supervisiona a saúde colinérgica.

■ A **Colina** é fundamental à comunicação psíquica devido à sua participação na biossíntese da fosfatidilcolina e da acetilcolina. O Dimetilaminoetanol transforma-se em colina por ação da metionina. A enzima acetilcolina transferase, sintetiza em seguida a colina em acetilcolina. Esta enzima deriva da Vitamina B5 por ação da acetil-L-carnitina.

■ A **Vitamina B5 (D-Pantotenato de cálcio)** é hidrossolúvel, transforma-se em coenzima A, atua sobre o sistema nervoso e sobre as glândulas suprarrenais. É um cofator importante para a transformação da colina em acetilcolina, neurotransmissor fundamental para a memória e bom funcionamento cerebral. Ao participar na síntese da acetilcolina transferase, a Vitamina B5 otimiza os níveis de acetilcolina. Participa na formação e regeneração da pele e das mucosas, assim como no metabolismo lipídico. É essencial na regulação da adrenalina, da insulina e da porfirina, um precursor da hemoglobina. Intervém no catabolismo dos glúcidos, dos lípidos e de alguns aminoácidos, e participa na síntese do colesterol.

■ A **Coenzima Q10 (Ubiquinona)** é um potente antioxidante. Aumenta a produção de energia celular devido à sua atividade co-enzimática mitocondrial. Os medicamentos antipsicóticos da família das fenotiazinas, os antidepressivos tricíclicos e oshipotensores, tais como metildopa, hidrocloretilazida, clonidina e hidralazina, induzem uma carência em Coenzima Q10 que preserva as funções neurológicas.

■ Os **bacosídeos da Bacopa (Bacopa monnieri)** são bons suplementos para uma multiplicidade de funções cerebrais (memória, atenção, volição, aprendizagem). Estes fitoterápicos têm milhares de anos de uso nas culturas orientais, nomeadamente 3000 anos de utilização na medicina Ayurvedica. No âmbito psíquico minoram a ansiedade e a depressão, e o seu precursor Stress, incrementando as funções cognitivas. Por essas propriedades os Bacosídeos da Bacopa monnieri são considerados um bom suplemento nootrópico isento de efeitos colaterais presentes em muitos princípios de síntese.

■ A **huperzina A do Licopódio (Lycopodium clavatum)** é um inibidor da acetilcolinesterase, enzima neurotóxica que perturba os neurotransmissores de acetilcolina na fenda sináptica. Aumenta a capacidade de atenção e a memória imediata.

Advertências:

Alérgenos: Contém Derivados de soja.

Recomendações:

Não deve ser excedida a toma diária recomendada. No caso de fazer medicação com antiagregantes plaquetários ou anticoagulantes, consulte um profissional e saúde antes de tomar este suplemento. 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, o normal funcionamento do sistema nervoso [EFSA Journal n.º 2009; 7(9):1216], e para uma normal função psicológica [EFSA Journal n.º 2010;8(10):1807]. O ácido pantoténico contribui para a redução do cansaço e da fadiga [EFSA Journal n.º 2010;8(10):1758] e para um desempenho mental normal [EFSA Journal n.º 2009; 7(9):1218 e 2010;8(10):1758].