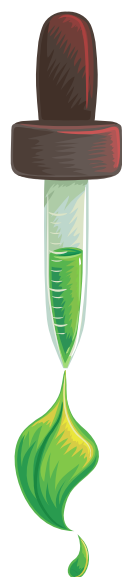




50 SUPLEMENTOS NATURAIS

ooo



Suplementos alimentares à base de plantas são produtos feitos com extratos de plantas, que são consumidos para complementar a dieta e fornecer nutrientes específicos para o corpo. Eles são geralmente disponíveis em forma de cápsulas, comprimidos, líquidos ou pó.

Esses suplementos podem ser úteis em situações em que a alimentação não é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários, ou quando a pessoa tem uma dieta restrita (como vegetarianos ou veganos) e precisa complementar sua ingestão de nutrientes específicos.

No entanto, é importante lembrar que a maioria das pessoas pode obter todos os nutrientes que precisa por meio de uma alimentação saudável e equilibrada, e que os suplementos alimentares não substituem uma dieta adequada.

A dose e a frequência de uso dos suplementos alimentares à base de plantas dependem do tipo de suplemento e das necessidades individuais de cada pessoa. É importante ler as instruções de uso do fabricante e consultar um profissional de saúde qualificado antes de iniciar o uso de qualquer suplemento.

1. Extrato de folha de oliveira:

pode ajudar a reduzir a pressão arterial e tem propriedades antioxidantes.

2. Extrato de gengibre:

pode ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a digestão.

3. Extrato de chá verde:

pode fornecer antioxidantes e ajudar na perda de peso.

4. Extrato de ashwagandha:

pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar o sono.

5. Extrato de alho:

pode ajudar a reduzir a pressão arterial e melhorar a saúde cardiovascular.

6. Extrato de açaí:

pode fornecer antioxidantes e ajudar na perda de peso.

7. Extrato de curcumina (a substância ativa na cúrcuma):

pode ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a função cerebral.

8. Extrato de raiz de maca:

pode ajudar a equilibrar os hormônios e melhorar a função sexual.

9. Extrato de folha de ginkgo biloba:

pode ajudar a melhorar a memória e a função cognitiva.

10. Extrato de folha de alcachofra:

pode ajudar a melhorar a função hepática e reduzir o colesterol.

11. Extrato de folha de chá de hortelã:

pode ajudar a melhorar a digestão e reduzir a náusea.

12. Extrato de raiz de valeriana:

pode ajudar a reduzir a ansiedade e melhorar o sono.

13. Extrato de semente de uva:

pode fornecer antioxidantes e ajudar a reduzir a inflamação.

14. Extrato de raiz de cúrcuma:

pode ajudar a melhorar a digestão e reduzir a inflamação.

15. Extrato de folha de alcachofra:

pode ajudar a melhorar a função hepática e reduzir o colesterol.

16. Extrato de semente de chia:

pode fornecer ácidos graxos ômega-3 e ajudar na perda de peso.

17. Extrato de folha de alho-poró:

pode ajudar a melhorar a função imunológica e reduzir o risco de doenças crônicas.

18. Extrato de raiz de gengibre:

pode ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a digestão.

19. Extrato de semente de linhaça:

pode fornecer ácidos graxos ômega-3 e ajudar a reduzir o colesterol.

20. Extrato de folha de echinacea:

pode ajudar a melhorar a função imunológica e reduzir os sintomas do resfriado comum.

21. Extrato de folha de oliveira:

pode ajudar a reduzir a pressão arterial e melhorar a saúde cardiovascular.

22.Extrato de raiz de ashwagandha:

pode ajudar a reduzir a ansiedade e melhorar o humor.

23.Extrato de folha de ginkgo biloba:

pode ajudar a melhorar a função cognitiva e a circulação sanguínea.

24. Extrato de raiz demaca:

pode ajudar a melhorar a função sexual e a energia.

25. Extrato de folha de chá verde:

pode fornecer antioxidantes e ajudar a melhorar o metabolismo.

26. Extrato de raiz derhodiola:

pode ajudar a melhorar a resistência física e mental.

27.Extrato de folha de oliveira selvagem:

pode ajudar a melhorar a imunidade e a saúde cardiovascular.

28. Extrato de raiz de astrágalo:

pode ajudar a melhorar a função imunológica e reduzir a inflamação.

29. Extrato de folha de sálvia:

pode ajudar a reduzir os sintomas da menopausa e melhorar a saúde cerebral.

30. Extrato de raiz de alcaçuz:

pode ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a saúde digestiva.

31. Extrato de folha de alcachofra:

pode ajudar a melhorar a função hepática e a saúde digestiva.

32. Extrato de raiz de cúrcuma:

pode ajudar a reduzir a inflamação e a dor.

33. Extrato de folha de urtiga:

pode ajudar a reduzir a inflamação e a melhorar a saúde das vias urinárias.

34. Extrato de raiz de echinacea:

pode ajudar a melhorar a função imunológica e a reduzir os sintomas do resfriado comum.

35. Extrato de raiz de valeriana:

pode ajudar a reduzir a ansiedade e a melhorar a qualidade do sono.

36. Extrato de semente de uva:

pode fornecer antioxidantes e ajudar a melhorar a saúde cardiovascular.

37. Extrato de folha de aloe vera:

pode ajudar a melhorar a saúde digestiva e a reduzir a inflamação.

38. Extrato de raiz de panaxginseng:

pode ajudar a melhorar a função cognitiva e a resistência física.

39. Extrato de folha de gotukola:

pode ajudar a melhorar a saúde cerebral e a circulação sanguínea.

40. Extrato de raiz de bardana:

pode ajudar a melhorar a saúde da pele e a função hepática.

41. Extrato de raiz de maca:

pode ajudar a melhorar a função sexual e a energia física.

42. Extrato de raiz de ashwagandha:

pode ajudar a reduzir o estresse e a melhorar a saúde hormonal.

43. Extrato de folha de melissa:

pode ajudar a reduzir a ansiedade e a melhorar a qualidade do sono.

44. Extrato de casca de pinheiro marítimo:

pode fornecer antioxidantes e ajudar a melhorar a saúde cardiovascular.

45. Extrato de folha de oliveira:

pode ajudar a reduzir a pressão arterial e a inflamação.

46. Extrato de folha de sálvia:

pode ajudar a melhorar a saúde cerebral e a reduzir a inflamação.

47. Extrato de raiz de alcaçuz:

pode ajudar a reduzir a inflamação e melhorar a saúde digestiva.

48. Extrato de raiz de gengibre:

pode ajudar a reduzir a inflamação e a dor, além de melhorar a saúde digestiva.

49. Extrato de folha de hortelã-pimenta:

pode ajudar a reduzir a dor abdominal e melhorar a saúde digestiva.

50. Extrato de raiz de dente-de-leão:

pode ajudar a melhorar a saúde hepática e a reduzir a inflamação.