

Vitanatur Vital-Energy⁺ es un complemento alimenticio en cápsulas con ashwagandha, magnesio y vitaminas B₅ y D que aporta vitalidad y favorece un máximo rendimiento tanto físico como mental en épocas de alta exigencia como exámenes, trabajo intenso, competiciones o entrenamiento intensivo.

NOMBRE, FAMILIA Y SUBFAMILIA

VITANATUR VITAL-ENERGY⁺. Vitanatur

CATEGORÍA

Complemento alimenticio.

PRESENTACIÓN

Estuche con prospecto y bote que contiene 120 cápsulas.

COMPOSICIÓN

| INGREDIENTES | Dosis diaria (4 cápsulas) |
|--|---------------------------|
| Extracto de raíz de Ashwagandha KSM-66®* (>5% whitanólidos) | 600 mg >30 mg |
| Lactato de magnesio | 172 mg (46%)** |
| Vitamina B ₅ | 3,56 mg (60%)** |
| Vitamina D | 3 µg (60%)** |

* Procedente de agricultura ecológica

** VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

INGREDIENTES

Lactato de magnesio, extracto de raíz de ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) (**leche**), cápsula [agente de recubrimiento (hidroxipropilmetilcelulosa, sorbitol), colorante (dióxido de titanio), antiaglomerante (dióxido de silicio)], maltodextrina, antiaglomerante (dióxido de silicio), agente de recubrimiento (estearato de magnesio), D-pantotenato cálcico, colecalciferol.

*La leche se utiliza en el proceso de obtención del extracto siguiendo procesos tradicionales ayurvédicos.

ACCIÓN / PROPIEDADES

La **Ashwagandha** es una planta utilizada en la medicina ayurvédica por sus propiedades adaptogénicas. Contribuye a un máximo rendimiento tanto mental como físico para épocas de alta exigencia y estrés. En la India se ha utilizado tradicionalmente su raíz como tónico desde hace siglos. Acción completa cuerpo-mente (holística) ya que actúa equilibrando a nivel del sistema endocrino, neurológico, inmune y de producción de energía, aumentando la capacidad de rendimiento del organismo en situaciones de alta exigencia. Actualmente, la evidencia científica de su actividad está haciendo que crezca su demanda en todo el mundo como tónico-adaptógeno. Nuestro extracto de Ashwagandha (KSM-66) tiene estudios clínicos propios que avalan su eficacia para las siguientes acciones:

- Aumenta la resistencia física, la fuerza y la masa muscular
- Previene el daño muscular
- Aumenta la testosterona sin ser doping
- Reduce el estrés y mejora el descanso
- Aumenta la concentración en situaciones de estrés

El **Magnesio** ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, y contribuye a un metabolismo energético normal. También contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

La **vitamina B5** contribuye al metabolismo energético normal y al rendimiento intelectual normal. La **vitamina D** contribuye al funcionamiento normal de los músculos.

UTILIDAD DEL PRODUCTO

Para reducir el cansancio y la fatiga y aumentar el rendimiento tanto físico como mental, en épocas de alta exigencia como exámenes, alta exigencia laboral, competiciones, entrenamiento intensivo, etc.

MODO DE EMPLEO / PERIODO RECOMENDADO DE USO

Tomar 4 cápsulas al día, 2 después del desayuno y 2 después de la comida, durante un periodo de 2 a 4 meses. Descansar un mes y repetir en caso necesario.

PRECAUCIONES DE USO

No superar la dosis diaria recomendada. Las personas bajo control médico, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia deben consultar con su médico antes de tomar un complemento alimenticio. No tomar junto con ansiolíticos.

ESTUDIOS DE EFICACIA

Magnesio:

¹ Estudio comparativo con las sales de magnesio que utiliza la competencia.

² Se absorbe más que la competencia, por lo que es más eficaz. La mayoría de la competencia (óxido de magnesio) sólo se absorbe en un 3-4%. Sin efectos adversos, a diferencia de la competencia que da problemas gastrointestinales.

Ashwagandha:

³ Mejora la resistencia cardiorespiratoria

⁴ Mejora la fuerza muscular, el tamaño del músculo y reduce la grasa corporal

⁴ Mejora la recuperación muscular

^{5,6} Reduce el estrés, mejora la concentración y ayuda a mantener la calma bajo situaciones de presión

CONSUMIDOR

- > Evitar estados carenciales de magnesio que producen cansancio, fatiga e irritabilidad
- > Estudiantes en épocas de exámenes y estrés
- > Personas adultas con trabajos de alta demanda mental y estrés
- > Deportistas

OTROS DATOSCódigo nacional: **188160.1**

Código EAN: 8424657742809

Caducidad: 24 meses

IMÁGENES**Bibliografía:**

1. Somberg J.C., Ranade V.V. Bioavailability and Pharmacokinetics of magnesium after administration of magnesium salts to humans. *American Journal of Therapeutics*; 345-357, 2001.
2. Firoz M, Graber M. Bioavailability of commercial magnesium preparations. *Magnesium Research*. 2001;14(4):257-262.
3. Choudhary, B., Shetty, A., & Langade, D.G. (2015). Efficacy of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) in improving cardiorespiratory endurance in healthy athletic adults. *Ayu*, 36(1), 63.
4. Wankhede, S., Langade, D., Joshi, K., Sinha, S.R., & Bhattacharyya, S. (2015). Examining the effect of *Withania somnifera* supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(1), 1.
5. Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian journal of psychological medicine*, 34(3), 255.
6. Choudhary, D., Langade D. Efficacy and Safety of an Ashwagandha root extract in improving memory and selected cognitive functions.