

# LE'VIVE AMARILLO™

## INVESTIGACIÓN EXHAUSTIVA SOBRE LOS BENEFICIOS\* DE LE'VIVE AMARILLO™

Le'Vive Amarillo™ es una parte clave del exclusivo sistema nutricional de ArdyssLife compuesto por una selección de productos ArdyssLife, incluidos Le'Vive Rojo™ y Le'Vive Verde™ - que al combinarse crean una poderosa integración que se centra en los elementos esenciales diarios absolutos necesarios para mantener una salud celular óptima.

Le'Vive Amarillo™ es un suplemento de salud formulado con una exclusiva combinación única de tres ingredientes. Se trata de una mezcla de vitaminas y minerales, una Mezcla Patentada de Jugo de Frutas y una Mezcla Patentada de Extractos de Hierbas. El objetivo de este informe es explorar los beneficios para la salud de la combinación de ingredientes de Le'Vive Amarillo™, respaldados por investigaciones científicas y fuentes creíbles. Como verá en la siguiente investigación, Le'Vive Amarillo™ no sólo ofrece los micronutrientes clave necesarios para "alimentar" diariamente las células de nuestro cuerpo, sino que también proporciona beneficios para la salud y el bienestar en todo el cuerpo.

### Beneficios de la Mezcla de Vitaminas y Minerales

Le'Vive Amarillo™ contiene una combinación de vitaminas y minerales tales como Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Vitamina B6, Biotina, Ácido Pantoténico, Calcio, Magnesio, Zinc, Selenio, Cobre, Manganeseo, Cromo y Potasio pueden aportar diversos beneficios para la salud. He aquí un breve resumen de los posibles beneficios asociados con las vitaminas y minerales que se encuentran en Le'Vive Amarillo™:

#### Apoyo Inmunológico General

Las vitaminas A, C, D, E y varios minerales como el Zinc, el Selenio y el Cobre desempeñan un papel crucial en el apoyo de un sistema inmunitario sano. Pueden mejorar la función inmunitaria, ayudar a combatir las infecciones y promover la salud inmunitaria en general.

#### Protección Antioxidante

Las vitaminas C, E y el Selenio son potentes antioxidantes que ayudan a neutralizar los radicales libres dañinos del cuerpo, reduciendo el



estrés oxidativo y protegiendo las células de daño. Se han asociado a un menor riesgo de enfermedades crónicas, como las cardiopatías y ciertos tipos de cáncer.

#### Salud Ósea

La vitamina D, junto con el Calcio y el Magnesio, desempeña un papel vital en el mantenimiento de unos huesos y dientes sanos. Estos nutrientes favorecen la mineralización ósea, la absorción del Calcio y la densidad ósea en general.

#### Producción de Energía

Las vitaminas B como la Tiamina, la Riboflavina, la Niacina, la vitamina B6, la Biotina y el Ácido Pantoténico intervienen en la producción de energía. Ayudan a convertir carbohidratos, proteínas y grasas en energía utilizable, contribuyendo a la producción óptima de energía en el organismo.

#### Función Cognitiva

Varios nutrientes, como la vitamina E y las vitaminas B, se han relacionado con la salud cerebral y la función cognitiva. Favorecen los procesos neurológicos, ayudan a proteger las células cerebrales y pueden influir positivamente la memoria y el rendimiento cognitivo.

#### Salud del Corazón

Algunos de los nutrientes de Le'Vive Amarillo™, como la vitamina E, Magnesio y Potasio, se han asociado con la salud del corazón. Pueden ayudar a regular la presión arterial, mantener niveles saludables de colesterol y promover el bienestar cardiovascular en general.

<b>Supplement Facts</b>		
Serving Size	1 fl oz (28.41 ml)	
Servings per Container	26	
Amount per Serving	% Daily Value*	
<b>Calories</b>	25	
<b>Total Carbohydrates</b>	6 g	2 %*
Sugars	6 g	†
<b>Vitamin A</b>	5,000 IU	100 %
(50% as beta carotene and 50% as vitamin A palmitate)		
<b>Vitamin C (as ascorbic acid)</b>	500 mg	833 %
<b>Vitamin D (as cholecalciferol)</b>	200 IU	50 %
<b>Vitamin E (as d-alpha tocopheryl acetate)</b>	30 IU	100 %
<b>Vitamin K (as phytonadione)</b>	40 mcg	50 %
<b>Thiamin (as thiamine hydrochloride)</b>	1.5 mg	100 %
<b>Riboflavin (as riboflavin-5 phosphate)</b>	1.7 mg	100 %
<b>Niacin (as niacinamide)</b>	20 mg	100 %
<b>Vitamin B6 (as pyridoxine hydrochloride)</b>	2 mg	100 %
<b>Biotin (as d-biotin)</b>	150 mcg	50 %
<b>Pantothenic Acid (as calcium pantothenate)</b>	10 mg	100 %
<b>Calcium (as calcium chloride)</b>	50 mg	5 %
<b>Magnesium (as magnesium sulfate)</b>	20 mg	5 %
<b>Zinc (as zinc sulfate)</b>	15 mg	100 %
<b>Selenium (as sodium selenite)</b>	70 mcg	100 %
<b>Copper (as cupric sulfate)</b>	1 mg	50 %
<b>Manganese (as manganese chelate)</b>	2 mg	100 %
<b>Chromium (as chromium polynicotinate)</b>	120 mcg	100 %
<b>Potassium (as potassium citrate)</b>	75 mg	2 %
Proprietary fruit concentrated blend	7.5 mg	†
(white grape, pineapple, passion fruit, orange, mango, papaya, lemon)		
Proprietary herbal extract blend	0.03 mg	†
(Schizandra Berry, Eleuthero Root, Guarana Seed, Kelp, Spirulina, Chlorella, Wheat Grass, Hawthorn Berry, Suma,		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.		
†Daily Value not established.		

**Other Ingredients:** Purified Water, Aloe Vera Juice (reconstituted), Isomaltulose, Natural Flavors, Glycerin, Ethoxylated Castor Oil, Citrus Pectin, Citric Acid and Stevia.

## Sinergia de Nutrientes

La combinación de varias vitaminas y minerales en Le'Vive Amarillo™ puede actuar de forma sinérgica para favorecer la salud y el bienestar general. Las deficiencias de nutrientes pueden tener un impacto negativo en diversas funciones corporales, y una suplementación completa puede ayudar a cubrir las carencias nutricionales y promover una salud óptima.

## Ingredientes Individuales de la Mezcla de Vitaminas y Minerales

La mezcla de vitaminas y minerales de Le'Vive Amarillo™ está compuesta por vitaminas esenciales conocidas por su importante papel en el mantenimiento de la salud y el bienestar celular. He aquí un resumen de los beneficios para la salud asociados a cada uno de estos micronutrientes clave:

**Vitamina A:** Esta vitamina es crucial para la visión, la función inmunitaria y el crecimiento y la diferenciación celular<sup>1</sup>. También actúa como antioxidante protegiendo las células del daño causado por los radicales libres<sup>2</sup>.

**Vitamina C:** Conocida por sus propiedades antioxidantes, la vitamina C favorece la función inmunitaria, la síntesis de colágeno, la cicatrización de heridas y el hierro<sup>3</sup>. También desempeña un papel vital en la salud de la piel, los huesos y los dientes.

**Vitamina D:** La vitamina D es esencial para la salud ósea, ya que ayuda en la absorción del Calcio y el Fósforo<sup>4</sup>. También contribuye a la función inmunitaria y desempeña un papel en el crecimiento y la diferenciación celular.

**Vitamina E:** Como antioxidante, la vitamina E ayuda a proteger las células del estrés oxidativo<sup>5</sup>. También contribuye a la función inmunitaria y la salud de la piel y los ojos.

**Vitamina K:** La vitamina K es necesaria para la correcta coagulación de la sangre<sup>6</sup>. También interviene en el metabolismo óseo y puede tener efectos antiinflamatorios.

**Tiamina (Vitamina B1):** La Tiamina está involucrada en el metabolismo energético y apoya la función normal del sistema nervioso<sup>7</sup>. Es esencial para el buen funcionamiento del corazón, los músculos y el sistema nervioso.

**Riboflavina (Vitamina B2):** La Riboflavina es importante para la producción de energía y el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas<sup>8</sup>. También actúa como un antioxidante y apoya la piel saludable, los ojos y la producción de glóbulos rojos.

**Niacina (Vitamina B3):** La Niacina está involucrada en el metabolismo de la energía y la reparación del ADN. Ayuda a mantener la piel saludable, apoya la función cerebral y tiene un impacto positivo en los niveles de colesterol<sup>9</sup>.

**Vitamina B6:** La vitamina B6 es esencial para el metabolismo de aminoácidos y neurotransmisores<sup>10</sup>. Apoya el desarrollo cerebral, la función inmunológica y la formación de glóbulos rojos.

**Biotina (Vitamina B7):** La Biotina desempeña un papel clave en el metabolismo y ayuda a convertir los alimentos en energía<sup>11</sup>. También apoya la salud del cabello, la piel y las uñas.

**Ácido Pantoténico (Vitamina B5):** El Ácido Pantoténico está involucrado en la producción de energía y la síntesis de moléculas importantes, como hormonas y colesterol<sup>12</sup>. Apoya la salud de la piel y ayuda en la cicatrización de heridas.

**Calcio:** El Calcio es esencial para unos huesos y dientes saludables. También juega un papel en la función muscular, la señalización nerviosa y la coagulación sanguínea<sup>13</sup>.

**Magnesio:** El Magnesio está involucrado en numerosas reacciones bioquímicas en el cuerpo y contribuye a la salud ósea, la función muscular y la producción de energía<sup>14</sup>.

**Zinc:** El Zinc es esencial para la función inmunológica, la cicatrización de heridas y la división celular<sup>15</sup>. También apoya el crecimiento y desarrollo normal durante el embarazo, la infancia y la adolescencia.

**Selenio:** El Selenio actúa como antioxidante y apoya el sistema inmunológico<sup>16</sup>. También juega un papel en el metabolismo de las hormonas tiroideas.

**Cobre:** El Cobre está involucrado en la formación de glóbulos rojos y tejidos conectivos. También actúa como antioxidante y apoya la absorción de hierro<sup>17</sup>.

**Manganeso:** El Manganeso es necesario para el metabolismo de carbohidratos, proteínas y colesterol<sup>18</sup>. También actúa como antioxidante y apoya la salud ósea.

**Cromo:** El Cromo juega un papel en el metabolismo de la glucosa y puede ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre<sup>19</sup>. También apoya la acción de la insulina y ha sido estudiado por sus posibles efectos en el control del peso.

**Potasio:** El Potasio es esencial para mantener el equilibrio adecuado de líquidos, la función nerviosa y las contracciones musculares<sup>20</sup>. También apoya la salud del corazón y ayuda a reducir la presión arterial.

## Patente de Beneficios de la Mezcla de Jugo de Frutas

La Mezcla de Jugo de Frutas en Le'Vive Amarillo™ combina uva blanca, piña, maracuyá, naranja, mango, papaya y limón, que pueden ofrecer varios beneficios para la salud. Aquí hay algunos de los posibles beneficios asociados con la Mezcla de Jugo de Frutas Patentado que se encuentra en Le'Vive Amarillo™:

### Rica en Antioxidantes

Todas las frutas mencionadas son excelentes fuentes de antioxidantes,

que ayudan a combatir el estrés oxidativo en el cuerpo y protegen las células de daño. Se sabe que los antioxidantes apoyan la salud en general y pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

### Refuerzo Inmunológico

Las frutas cítricas como las naranjas y los limones son conocidas por su alto contenido de vitamina C, que desempeña un papel crucial en el apoyo a un sistema inmunológico saludable. El consumo regular de estas frutas puede mejorar la función inmunológica y reducir la probabilidad de infecciones.

### Salud Digestiva

La papaya y la piña contienen enzimas (papaína y bromelina, respectivamente) que ayudan a la digestión al descomponer las proteínas y promover la absorción de nutrientes. Estas frutas pueden ayudar a aliviar problemas digestivos y mejorar la salud intestinal en general.

### Salud Cardíaca

La combinación de uva blanca y maracuyá en Le'Vive Amarillo™ proporciona una buena dosis de antioxidantes saludables para el corazón, como flavonoides y polifenoles. Se ha asociado a estos compuestos con un riesgo reducido de enfermedades cardíacas al mejorar los niveles de colesterol y reducir la inflamación.

### Hidratación y Aporte de Nutrientes

El mango y la papaya son frutas hidratantes con alto contenido de agua, que proporcionan líquidos esenciales al cuerpo. Además, estas frutas son ricas en vitaminas, minerales y fibra dietética, lo que contribuye a un perfil nutricional completo.

### Salud de la Piel

La presencia de vitamina C, antioxidantes y otros nutrientes en estas frutas puede apoyar la salud de la piel al promover la síntesis de colágeno, proteger contra el daño de los rayos UV y mejorar la elasticidad de la piel.

## Ingredientes Individuales de la Mezcla Patentada de Zumo de Frutas

La Mezcla Propietaria de Extractos de Hierbas en Le'Vive Amarillo™ contiene varios extractos de plantas conocidos por sus posibles beneficios para la salud:

**Uva Blanca:** Las Uvas Blancas son ricas en antioxidantes, incluyendo resveratrol, que ha sido asociado con varios beneficios para la salud incluyendo la salud cardiovascular<sup>21</sup>.

**Piña:** La Piña contiene bromelina, una enzima que ayuda en la digestión y tiene propiedades antiinflamatorias<sup>22</sup>. También provee vitamina C y manganeso.

**Maracuyá:** La Maracuyá es una rica fuente de vitaminas A y C, fibra y antioxidantes<sup>23</sup>. Puede ayudar a la función inmunitaria, salud cardíaca y a la digestión.

**Naranja:** Las Naranjas son conocidas por su alto contenido de Vitamina C, ayudando a la función inmunitaria, síntesis de colágeno y actividad antioxidante<sup>24</sup>. También proveen folato y potasio.

**Mango:** Los Mangos son ricos en vitaminas A y C, fibra y antioxidantes. Ayudan a la función inmunitaria, salud ocular y a la digestión<sup>25</sup>.

**Papaya:** La Papaya es una excelente fuente de vitamina C, A y folato. Contiene una enzima llamada papaína, que ayuda en la digestión<sup>25</sup>. La Papaya también provee antioxidantes, fibra y potasio.

**Limón:** Los Limones son una buena fuente de vitamina C y proveen antioxidantes incluyendo flavonoides. Pueden contener propiedades antimicrobiales y desintoxicantes.

## Beneficios de la Mezcla Patentada de Extractos de Hierbas

La Mezcla Patentada de Extractos de Hierbas encontrada en Le'Vive Amarillo™ tiene una combinación de extractos de la baya de Schisandra, Raíz de Eleutero, semillas de Guaraná, Alga Kelp, Espirulina, Crorela, Pasto de Trigo, Baya de Espino y Suma que pueden proporcionar diferentes beneficios para la salud. Aquí hay una breve descripción de los beneficios asociados a la Mezcla Patentada de Extractos de Hierbas en Le'Vive Amarillo™.

### Propiedades Adaptogénicas

Tanto la Baya de Schisandra como la Raíz de Eleutero son considerados adaptógenos, lo que significa que pueden ayudar al cuerpo a adaptarse al estrés y promover el bienestar general. Pueden ayudar a la resistencia del cuerpo, reducir la fatiga y mejorar el desempeño mental y físico.

### Aumento de Energía

La semilla de Guaraná es conocida por su contenido natural de cafeína, que puede proporcionar un aumento natural de energía. Puede ayudar a incrementar la alerta mental, mejorar la concentración y combatir la fatiga.

### Apoyo a la Tiroides

El Kelp, un tipo de alga, es rica en yodo, un mineral esencial para una correcta función tiroidea. Un consumo adecuado de yodo es crucial para mantener un metabolismo sano y una producción de hormonas óptima.

### Desintoxicación y Apoyo Nutricional

La Espirulina y la Crorela son algas ricas en nutrientes conocidas por

sus propiedades desintoxicantes. Pueden ayudar a remover metales pesados y toxinas del cuerpo, mientras proveen un amplio rango de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y antioxidantes.

### Efectos Antioxidantes y Antiinflamatorios

El Pasto de Trigo está cargado de clorofila, antioxidantes y enzimas que poseen propiedades antiinflamatorias. Puede ayudar a proteger a las células ante el estrés oxidativo, apoyar a los procesos de desintoxicación y promover el bienestar general.

### Salud Cardíaca

La Baya de Espino ha sido usada tradicionalmente para apoyar a la salud cardiovascular. Puede ayudar a mejorar la circulación de la sangre, favorecer niveles saludables de presión sanguínea y proporcionar protección antioxidante al corazón.

### Bienestar General y Resistencia

La Suma, también conocida como el "Ginseng Brasileño", es una hierba adaptogénica que ha sido utilizada para mejorar la vitalidad, mejorar la resistencia y apoyar al bienestar general. Puede mejorar el rendimiento físico, reducir la fatiga y promover la sensación de vitalidad.

## Ingredientes Individuales de la Mezcla Patentada de Extractos de Hierbas

La Mezcla Patentada de Extractos de Hierbas de Le'Vive Amarillo™ contiene muchos extractos de plantas conocidos por sus beneficios potenciales para la salud:

**Baya de Schisandra:** La baya de Schisandra ha sido tradicionalmente utilizada en la medicina china por sus propiedades adaptógenas y hepatoprotectoras<sup>28</sup>. Puede apoyar la salud del hígado, la función cognitiva y el manejo del estrés.

**Raíz de Eleutero (Ginseng Siberiano):** La raíz de Eleutero tiene propiedades adaptógenas y se cree que mejora la resistencia, reduce la fatiga y apoya la función inmunológica<sup>29</sup>.

**Semilla de Guaraná:** La semilla de Guaraná contiene cafeína y tiene propiedades estimulantes<sup>30</sup>. Puede ayudar a mejorar la concentración, la alerta mental y la resistencia física.

**Alga Kelp:** El Kelp es un tipo de alga marina rica en yodo, esencial para la producción de hormonas tiroideas<sup>31</sup>. También proporciona otros minerales y antioxidantes.

**Espirulina:** La Espirulina es una alga verde-azulada conocida por su alto contenido de proteínas y perfil nutricional<sup>32</sup>. Proporciona aminoácidos esenciales, vitaminas, minerales y antioxidantes.

**Clorela:** La Clorela es una alga de agua dulce que contiene vitaminas, minerales, antioxidantes y clorofila<sup>33</sup>. Se ha estudiado por sus posibles efectos desintoxicantes y de apoyo al sistema inmunológico.

**Pasto de Trigo:** El Pasto de Trigo es rico en clorofila, vitaminas, minerales y antioxidantes. Se ha estudiado por sus posibles propiedades antiinflamatorias y antioxidantes<sup>34</sup>.

**Baya de Espino:** La Baya de Espino ha sido utilizada tradicionalmente para la salud cardiovascular. Puede apoyar la presión arterial saludable, mejorar el flujo sanguíneo y tener efectos antioxidantes<sup>35</sup>.

**Suma:** La Suma, también conocida como "Ginseng Brasileño", se cree que tiene propiedades adaptógenas y puede apoyar la función inmunológica y la resistencia física<sup>36</sup>.

## Conclusión del Informe de Le'Vive Amarillo™

Es evidente que la combinación de las tres mezclas de Le'Vive Amarillo™ ofrece una amplia gama de posibles beneficios para la salud celular, la salud general y el bienestar. La Mezcla de Vitaminas y Minerales contribuye a la salud y el bienestar general, apoyando diversas funciones corporales. La Mezcla Patentada de Jugo de Frutas agrega valor nutricional, antioxidantes y sabores naturales. La Mezcla Propietaria de Extractos de Hierbas incorpora extractos de plantas, bayas y raíces con potenciales propiedades adaptógenas, antioxidantes y promotoras de la salud.

Es importante tener en cuenta que si bien los ingredientes individuales en Le'Vive Amarillo™ han sido estudiados por sus posibles beneficios, se necesita más investigación para evaluar específicamente los efectos de la formulación completa combinada. Sin embargo, la diversa y única gama de ingredientes que se encuentran en Le'Vive Amarillo™ ofrece una combinación prometedora que puede contribuir a tu nutrición celular y a tu salud y vitalidad en general, ayudándote verdaderamente a envejecer bien.

## Pie de Página

1. National Institutes of Health (NIH). (2021). Vitamin A - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/>
2. Mayo Clinic. (2020). Vitamin A. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-vitamin-a/art-20365945>
3. Oregon State University. (2020). Vitamin C. Retrieved from <https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-C>
4. National Institutes of Health (NIH). (2021). Vitamin D - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>
5. Oregon State University. (2020). Vitamin E. Retrieved from <https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-E>
6. National Institutes of Health (NIH). (2020). Vitamin K - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminK-HealthProfessional/>
7. Oregon State University. (2020). Thiamin. Retrieved from <https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/thiamin>
8. National Institutes of Health (NIH). (2020). Riboflavin - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Riboflavin-HealthProfessional/>
9. National Institutes of Health (NIH). (2020). Niacin - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Niacin-HealthProfessional/>
10. Oregon State University. (2020). Vitamin B6. Retrieved from <https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-B6>
11. Oregon State University. (2020). Biotin. Retrieved from <https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/biotin>
12. National Institutes of Health (NIH). (2020). Pantothenic Acid - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/PantothenicAcid-HealthProfessional/>
13. National Institutes of Health (NIH). (2020). Calcium - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>
14. National Institutes of Health (NIH). (2021). Magnesium - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/>
15. National Institutes of Health (NIH). (2021). Zinc - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/>

16. National Institutes of Health (NIH). (2021). Selenium - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Selenium-HealthProfessional/>
17. National Institutes of Health (NIH). (2021). Copper - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Copper-HealthProfessional/>
18. National Institutes of Health (NIH). (2020). Manganese - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Manganese-HealthProfessional/>
19. National Institutes of Health (NIH). (2020). Chromium - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Chromium-HealthProfessional/>
20. National Institutes of Health (NIH). (2020). Potassium - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Potassium-HealthProfessional/>
21. National Institutes of Health (NIH). (2020). Grape Seed Extract. Retrieved from <https://www.nccih.nih.gov/health/grape-seed-extract>
22. National Institutes of Health (NIH). (2021). Bromelain. Retrieved from <https://www.nccih.nih.gov/health/bromelain>
23. National Institutes of Health (NIH). (2020). Passion Flower. Retrieved from <https://www.nccih.nih.gov/health/passion-flower>
24. National Institutes of Health (NIH). (2020). Oranges. Retrieved from <https://www.nccih.nih.gov/health/oranges>
25. National Institutes of Health (NIH). (2020). Mango. Retrieved from <https://www.nccih.nih.gov/health/mango>
26. National Institutes of Health (NIH). (2020). Papaya. Retrieved from <https://www.nccih.nih.gov/health/papaya>
27. National Institutes of Health (NIH). (2020). Lemon Balm. Retrieved from <https://www.nccih.nih.gov/health/lemon-balm>
28. Panossian, A., & Wagner, H. (2005). Adaptogens: A Review of Their History, Biological Activity, and Clinical Benefits. *HerbalGram*, 82, 34-49.
29. Panossian, A., & Wikman, G. (2010). Effects of Adaptogens on the Central Nervous System and the Molecular Mechanisms Associated with Their Stress—Protective Activity. *Pharmaceuticals*, 3(1), 188-224.
30. Haskell, C. F., Kennedy, D. O., Wesnes, K. A., & Scholey, A. B. (2005). Cognitive and Mood Effects in Healthy Children during 12 Weeks' Supplementation with Multi-vitamin/Minerals. *British Journal of Nutrition*, 94(4), 672-683.
31. National Institutes of Health (NIH). (2020). Iodine - Fact Sheet for Health Professionals. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/>
32. National Institutes of Health (NIH). (2021). Spirulina. Retrieved from <https://www.nccih.nih.gov/health/spirulina>
33. National Institutes of Health (NIH). (2021). Chlorella. Retrieved from <https://www.nccih.nih.gov/health/chlorella>
34. Chen, L., & Yao, S. (2021). Nutritional Composition, Bioactive Constituents, and Health Benefits of Wheatgrass (*Triticum aestivum* L.). *Foods*, 10(2), 394.
35. European Medicines Agency (EMA). (2019). Hawthorn Leaf and Flower. Retrieved from <https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-report/final-assessment-report-crataegus-monogyna-jacq-crataegus-laevigata> (Accessed September 2021).
36. Panossian, A., & Wagner, H. (2005). Adaptogens: A Review of Their History, Biological Activity, and Clinical Benefits. *HerbalGram*, 82, 34-49.