

# CALCIUM MAGNESIUM COMPLEX

## (Complexo de Cálcio Magnésio)

### SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 22520



A filosofia da Terranova engloba uma alimentação completa, saudável e de bem-estar absoluto, com formulações profundamente sinérgicas, científicas e projetadas holisticamente. Todos os suplementos alimentares da Terranova estão isentos de aditivos inativos, ou seja, isentos de agentes de volume, de revestimento, aglutinantes, anti-espuma, humidificantes, desintegrantes, edulcorantes, corantes, aromatizantes, ou quaisquer outros excipientes, e são adequados a vegetarianos e a vegans.

A fim de obter o máximo partido da suplementação alimentar é necessário que o organismo atinja um estado de intensa sinergia. A sinergia dá-se quando o resultado da interacção entre os componentes produz um efeito maior que a combinação dos efeitos individuais de cada um. Para fornecer este óptimo efeito cada vitamina, mineral ou qualquer outro nutriente tem de ser eficientemente absorvido, distribuído, metabolizado e utilizado e tem de participar numa ampla gama de interacções sinérgicas com enzimas, cofactores e outros nutrientes.

Este suplemento alimentar, tal como todos os suplementos da Terranova, é intensificado com um complexo sinérgico de plantas e alimentos fitonutrientes chamado Magnifood. Os ingredientes do Magnifood estão combinados de modo a aumentar as capacidades bioquímicas do organismo para maximizar os potenciais benefícios das vitaminas, minerais e / ou outros nutrientes. As plantas usadas no Magnifood sofrem um congelamento imediato da planta fresca. Estudos indicam que este congelamento da planta fresca tem a capacidade, única, de manter as enzimas das plantas demonstrando ser superior a outros métodos de secagem em termos de atividade, estabilidade, solubilidade e preservação da química original da planta fresca (como era quando foi colhida).

O equilíbrio nutricional é indispensável para manter todos os processos biológicos. O cálcio e o magnésio são elementos fundamentais ao organismo, que devem ser ingeridos em quantidades adequadas a fim de impedir doenças consequentes das suas deficiências.

O **Cálcio** é um mineral fundamental, presente no corpo humano, e envolvido em importantes e diversos processos metabólicos: coagulação sanguínea, excitabilidade muscular e transmissão dos impulsos nervosos, contração muscular, ativação enzimática, secreção hormonal e mineralização de ossos e dentes.

O fornecimento adequado de cálcio está diretamente relacionado com a formação do osso, principalmente durante a infância e adolescência. É um dos fatores que auxiliam a maximização da massa óssea, contribuindo para a prevenção do risco de desenvolvimento de osteoporose e de fraturas na vida adulta e terceira idade. Se as quantidades adequadas de cálcio não forem fornecidas pela dieta, o cálcio será mobilizado dos ossos para a corrente sanguínea, reduzindo assim, seu conteúdo nos ossos e aumentando a fragilidade deles.

Por sua vez o **Magnésio** é um mineral que apresenta também um papel fundamental em várias reações biológicas. Acredita-se que o fornecimento de quantidades adequadas de magnésio seja importante para o funcionamento do sistema imunitário, uma vez que ele é necessário para a realização de inúmeros processos metabólicos fundamentais para todas as células do nosso organismo incluindo as células imunes. É ativador de sistemas enzimáticos que controlam o metabolismo dos hidratos de carbono, lípidos, proteínas e eletrólitos; influencia a integridade e o transporte na membrana celular e intervém nas contrações musculares e transmissões de impulsos nervosos.

A relação entre o **cálcio e o magnésio** prende-se com o facto de que o magnésio é indispensável à fixação de cálcio nos ossos, podendo a sua deficiência causar ou agravar quadros de osteoporose no adulto e dificultar a calcificação correta dos ossos na infância e adolescência.

Este suplemento tem uma proporção de **2:1** de cálcio-magnésio, uma vez que o cálcio é o elemento mais abundante do osso e o magnésio age com um agente de absorção e distribuição do mesmo.

Os **Fruitoligosacarídeos** (FOS) foram adicionados a esta fórmula, para aumentar a biodisponibilidade de ambos os minerais. Os FOS são fibras solúveis e têm como principal função facilitar a absorção intestinal dos nutrientes.

O Magnifood do **CALCIUM MAGNESIUM COMPLEX** é constituído por:

#### **Farelo de arroz estabilizado**

É uma excelente fonte de magnésio e pode reduzir a excreção urinária de cálcio.

#### **Urtiga**

A urtiga é uma excelente fonte de cálcio e de magnésio. Além disso, fornece vários nutrientes conhecidos por aumentar a função e/ou a biodisponibilidade de cálcio no corpo, (e dentro dos ossos em particular), tais como o boro, vitamina K, vitamina D, silício, zinco e vitamina C.

### **Cavalinha**

A cavalinha contém cálcio e outros nutrientes que aumentam os níveis do mesmo, incluindo o silício, magnésio, vitamina D, vitamina C e enxofre. O teor de silício é especialmente importante, porque forma uma espécie de "cola" que mantém a integridade do tecido esquelético.

### **Gengibre**

A insuficiente atividade digestiva no estômago está associada à má absorção de cálcio e de magnésio. A influência do gengibre na digestão facilita a biodisponibilidade de ambos os minerais.

### **Alfalfa**

Para além de ser uma fonte de vitamina K, cálcio, magnésio e boro, a alfafa também é rica em isoflavonas, que são frequentemente indicadas na saúde óssea.

### **Semente de abóbora**

As sementes de abóbora são uma das mais ricas fontes de zinco, nutriente importante para os ossos, magnésio e vitamina K.

**INDICAÇÕES:** Problemas ósseos, carências de cálcio.

**INGREDIENTES:** Magnifood Complex [farelo de arroz estabilizado, urtiga / folha (Urtica dioica), cavalinha / rebentos (Equisetum arvense), gengibre / rizoma (Zingiber officinale), alfalfa / flor e folha (Medicago sativa), abóbora / sementes (Cucurbita pepo)], cálcio (carbonato, citrato), agente de revestimento (hidroxipropilmetilcelulose, água), magnésio (óxido, citrato), FOS (frutooligossacarídeos).

**INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR:** Toma diária recomendada: 4 cápsulas

Cada 4 cápsulas fornecem:

Magnifood Complex:	500mg
Farelo de arroz estabilizado	250mg
Urtiga	100mg
Cavalinha	50mg
Gengibre	50mg
Alfalfa	25mg
Sementes de abóbora	25mg
Cálcio	500mg (63%VRN)
Magnésio	250mg (67%VRN)
FOS (frutooligossacarídeos)	50mg

%VRN – Valor de Referência do Nutriente

**UTILIZAÇÃO:** Tomar 4 cápsulas diárias sendo 1 cápsula a cada uma das 4 principais refeições.

**APRESENTAÇÃO:** Frasco com 100 cápsulas vegetais (177g).

