

MAGNESIUM 100mg COMPLEX

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 22585



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 interação entre os componentes produz um efeito maior que a combinação dos efeitos individuais de cada um. Para fornecer este ótimo 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 interações 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 magnésio é, provavelmente, o mais popular de todos os minerais da atualidade, especialmente porque os consumidores estão cada vez mais conscientes dos seus comprovados benefícios. É um mineral essencial para o desenvolvimento do ser humano, e como todos os minerais, o magnésio é sintetizado no organismo, pelo que tem de ser consumido por via da alimentação e/ou de suplementos. Todos os órgãos do corpo, especialmente o coração, os músculos e os rins, necessitam de magnésio para um correto funcionamento. O magnésio previne e auxilia no tratamento de sintomas associados ao stress, insónia, espasmos musculares, fadiga, síndrome pré-menstrual, hipertensão arterial bem como outros distúrbios cardiovasculares.

A suplementação com magnésio tem também vindo a aumentar entre os atletas, pois este mineral pode ajudar na recuperação muscular e até mesmo fornecer mais energia durante o treino.

O **Magnesium 100mg Complex da Terranova** é uma mistura altamente biodisponível de magnésio sob a forma de bisglicinato que é sinergicamente enriquecida com piridoxal-5'-fosfato (vitamina B6) e com um Magnifood Complex.

O organismo necessita de converter a vitamina B6 na sua forma ativa, piridoxal-5'-fosfato, para que a possa utilizar. Esta forma atua nas reações enzimáticas envolvidas na degradação de aminoácidos. A sua ação é também fundamental para o metabolismo energético e para a síntese de neurotransmissores (como a serotonina ou o GABA).

O **Magnifood do Magnesium 100mg Complex** é constituído por:

Farelo de arroz estabilizado

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

Aveia verde

A aveia fornece um dos tónicos mais suaves e delicados, para apoiar o sistema nervoso. Também tem um efeito sinérgico com o magnésio no sistema nervoso.

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.

Abóbora

As sementes de abóbora são uma das mais ricas fontes naturais de zinco, que podem ser esgotados rapidamente em situações de stress mental. Elas são também ricas em outros nutrientes de apoio, tais como magnésio e ferro.



INDICAÇÕES: Normal funcionamento muscular e do sistema nervoso. Saúde óssea. Desportistas.

INGREDIENTES: Magnifood Complex [farelo de arroz estabilizado, **aveia** verde / sementes (*Avena sativa*), urtiga / folha (*Urtica dioica*), abóbora / sementes (*Cucurbita pepo*)], agente de revestimento (hidroxipropilmetilcelulose, água), magnésio (bisglicinato de magnésio), vitamina B6 (piridoxal-5'-fosfato). Contém **aveia**. Contém **glúten**

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 2 cápsulas

Cada 2 cápsulas fornece:

| | |
|------------------------------------|-----------------|
| Magnésio (bisglicinato) | 200mg (53% VRN) |
| Vitamina B6 (piridoxal-5'-fosfato) | 1mg (71% VRN) |
| Magnifood complex | 550mg |
| farelo de arroz estabilizado | 200mg |
| aveia verde | 150mg |
| urtiga | 100mg |
| abóbora | 100mg |

%VRN – Valor de Referência do Nutriente

UTILIZAÇÃO: Como suplemento alimentar para adultos tomar 2 cápsulas diárias com as refeições. Pode aumentar a dosagem até 4 cápsulas, uma a cada refeição, consoante as necessidades ou parecer médico.

Advertência: Se toma medicamentos consulte o seu médico antes de tomar este suplemento.

APRESENTAÇÃO: Frasco com 50 cápsulas vegetais (25g)

