

CLORETO DE MAGNÉSIO

SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 04A294



Com magnésio que contribui para o normal funcionamento muscular, para a manutenção de ossos normais e para redução do cansaço e da fadiga. O magnésio contribui, também, para uma normal função psicológica.

O magnésio é um mineral essencial para o desenvolvimento do ser humano

Onde se Encontra?

Aproximadamente 60% do magnésio está armazenado nos ossos, 26% nos músculos, e os 14% restantes estão distribuídos pelos outros tecidos e fluidos corporais. Existe maior concentração de magnésio nos órgãos mais activos como o cérebro, coração, fígado e rins. O magnésio é tão precioso para o organismo que fica quase todo guardado dentro das células, no espaço intracelular. Apenas 1% do nosso magnésio total circula no sangue.

O corpo não retém o magnésio como faz com o cálcio. O magnésio é excretado como resultado de stress, ingestão de açúcar, cafeína, álcool, diarreia, etc.

Porque perdemos magnésio?

O excesso de café, refrigerantes, sal ou álcool, bem como menstruações abundantes, podem baixar os níveis de magnésio no organismo. Outros fatores que também podem contribuir são o suor excessivo e o stress prolongado. Alguns medicamentos podem também diminuir os níveis de magnésio, como por exemplo os diuréticos e os antibióticos.

A necessidade de consumir magnésio é maior nos atletas, nas pessoas que recuperem de cirurgias ou doenças e em mulheres grávidas.

Quais as suas funções?

- Ativação enzimática
- Produção de energia
- Funcionamento do músculo cardíaco
- Formação de ossos e dentes
- Relaxamento de vasos sanguíneos
- Função intestinal
- Promoção de um bom funcionamento cerebral
- Regulação do metabolismo do cálcio no organismo:

Fixar cálcio onde necessário e elimina-lo donde provoca doença. As calcificações na coluna, as calcificações nas articulações, as calcificações nas artérias, ocorrem por carência de magnésio. As calcificações nos rins, (cálculos de oxalato de cálcio), ocorrem por falta de magnésio. Basta repor o magnésio para que ele ajude a eliminar esses cálculos renais, excepto os de urato e fosfato.

- Tem também a capacidade de relaxar os músculos e de regular a transmissão dos impulsos nervosos o que é importante para permitir uma normal contração muscular.

O magnésio é um mineral calmante para relaxar os músculos, relaxar as artérias e nervos excitados, por oposição ao cálcio que contrai os músculos. O magnésio é rapidamente utilizado pelas glândulas supra-renais em momentos de stress.

Cloreto de magnésio

Existem vários tipos de magnésio, que fornecem mais ou menos concentração e biodisponibilidade deste mineral. O cloreto de magnésio (MgCl₂), é a forma melhor absorvida pelo organismo. Outros tipos de magnésio obrigam o organismo a converter o sal em magnésio perdendo assim alguns nutrientes. Quando o magnésio é ingerido sob a forma de cloreto, o organismo assimila melhor o magnésio e permite uma melhor distribuição em todo o organismo. A presença do cloro estimula mais a absorção. A maior fonte de cloreto de magnésio é a água do mar.

INDICAÇÕES: Para o normal funcionamento muscular, para a manutenção de ossos normais, para redução do cansaço e da fadiga para a normal função psicológica.

INGREDIENTES: Cloreto de magnésio e antiaglomerante: estearato de magnésio.

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 3 comprimidos

Cada 3 comprimidos fornece:		%VRN
Magnésio	300mg	80%

%VRN – Valor de Referência do Nutriente

UTILIZAÇÃO: Tomar 3 comprimidos diários entre o pequeno-almoço e o jantar.

APRESENTAÇÃO: Embalagem com 230 comprimidos (230g).

