

MAGNESIUM MALATE

120 Cápsulas Vegetais

COMPOSIÇÃO:

Por cápsula (dose diária): 500 mg de malato de Magnésio que fornecem 150 mg de magnésio elemental - 40% da DDR. Produto isento de trigo e derivados lácteos.

Adequado a vegetarianos e vegans.

ANÁLISE NUTRICIONAL:

Valores desprezíveis.

INDICAÇÕES:

O magnésio, o cálcio, o sódio e o potássio fazem parte dos minerais que se encontram em maior concentração no organismo humano.

O magnésio é essencial para que possam ocorrer mais de 300 reações bioquímicas no organismo. Com o avançar de idade, é necessária uma maior ingestão deste mineral. O malato é uma das formas de magnésio com maior biodisponibilidade, permitindo a utilização, pelo organismo, ajudando à produção de ATP, fonte de energia celular.

A maior parte do magnésio encontra-se nos ossos. O magnésio contribui para a correta fixação do cálcio, evitando depósitos anómalos e, para além disso, desempenha um papel importante no sistema enzimático, estando associado à transferência de energia e ao estímulo muscular. Assim, o magnésio é indicado em distúrbios neuromusculares traduzidos por câibras, tremores e fadiga aguda ou crónica.

Útil nas doenças neuromusculares, tais como esclerose múltipla, fibromialgia, doença de Parkinson, entre outras, bem como no tratamento da osteoporose.

O malato de magnésio é uma forma de magnésio altamente absorvível, que associa os benefícios do magnésio aos do ácido málico, nutriente este que promove a conversão da comida em energia. O ácido málico é reconhecido por atravessar a barreira sangue-cérebro e ligar-se ao

alumínio, ajudando a retirar este metal de uma enzima em particular, de forma que o magnésio se possa ligar aos nervos recetores, promovendo o crescimento celular nervoso e a comunicação.

O alumínio nocivo pode assim ser expelido do cérebro e do organismo. Em desportistas, o magnésio ajuda a acelerar a recuperação muscular, melhorando o desempenho físico e prevenindo dores musculares.

O magnésio é também benéfico na prevenção da arteriosclerose, pois previne o depósito de cálcio na parede arterial. Pode ser também associado a medicamentos para o tratamento de perturbações do sistema nervoso tais como ansiedade, irritabilidade, depressão e insónias, pois contribui para a profilaxia de síndrome depressiva e demencial, enxaqueca e perturbações no sono.

Auxilia ainda para a proteção de doenças cardíacas (angina de peito, arritmia, prolapso mitral, insuficiência cardíaca, síndrome X - angina microvascular), AVC. Pode também ser benéfico nas doenças autoimunes, na asma, osteoartrite, autismo, problemas dentários, miopia, síndrome de Reynauld, hipertensão pulmonar, cálculos renais, diabetes, síndrome pré-menstrual, fadiga crónica

POSOLOGIA:

Adultos: 1 cápsula por dia, de preferência à refeição. Em caso de maior necessidade, tomar 2 a 3 cápsulas por dia.

APRESENTAÇÃO:

Frasco com 120 cápsulas vegetais.

