

Magnesium-Köhler

SUPLEMENTO ALIMENTAR

O magnésio contribui para o normal funcionamento muscular (Journal efsa 2009; 7(9):1216 2010;8(10):1807)
A vitamina B6 contribui para o normal metabolismo produtor de energia (Journal efsa 2010;8(10):1759)



Apresentação

Embalagem de 60 cápsulas.

Ingredientes

Citrato de magnésio; Hidroxipropilmetilcelulose (cápsula); Estearato de Magnésio E 470b (antiaglomerante); Cloridrato de piridoxina (Vitamina B6).

Ingredientes	TDR (1 cápsula)	% VRN*	TDR (2 cápsulas)	% VRN*
Magnésio	150 mg	40%	300 mg	80%
Cloridrato de piridoxina (Vitamina B6)	2,5 mg	178,5%	5 mg	357%

*VRN = Valores de Referência do Nutriente: Regulamento (UE) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011

Isento de glúten, gelatina, frutose e lactose.

Adequado a Vegans.

Informação para diabéticos: não contém Hidratos de carbono (= 0 BE).

Indicações

Contribui para o normal funcionamento muscular

Contribui para o normal metabolismo produtor de energia

Toma diária recomendada (TDR)

1 a 2 cápsulas por dia, com um copo de água.

Características

O magnésio é um macroelemento indispensável ao organismo humano, no entanto, por norma, não são ingeridas as quantidades necessárias, tendo que se recorrer à suplementação.

A principal função biológica do magnésio é ser cofator em vários processos bioquímicos, como por exemplo, o metabolismo energético. O magnésio contribui para a normal função muscular, incluindo a função do miocárdio.

Também tem sido identificada a importância de uma suplementação adequada de magnésio para o sistema nervoso e para o equilíbrio eletrolítico, assim como para a manutenção de ossos e dentes saudáveis.

São frequentemente encontradas situações nutricionais de insuficiência de magnésio. Isto pode dever-se a uma dieta desequilibrada ou ao facto de o magnésio poder ser perdido durante a preparação dos alimentos (por exemplo, através da água de cozedura).

Em determinadas situações que exigem maior consumo de magnésio, como stress, exercício físico ou consumo regular de álcool, aconselha-se uma suplementação regular em magnésio.

O **Magnesium-Köhler** contém o mineral magnésio na forma de citrato. A partir deste composto orgânico, o magnésio pode ser bem disponibilizado para o corpo.

Além da importância do magnésio para um bom funcionamento do metabolismo energético, a vitamina B6 também suporta um metabolismo energético saudável, incluindo o dos músculos. Além disso, a vitamina B6 contribui para a redução do cansaço e fadiga, bem como para uma normal função do sistema imunitário.

Interações

Não são conhecidas quaisquer interações.

Contra-indicações

Hipersensibilidade a qualquer um dos constituintes deste suplemento alimentar.

Efeitos indesejáveis

Não são conhecidos efeitos indesejáveis na dosagem e na recomendação de toma apresentadas.

Advertências

Não são conhecidas, se atendido o estipulado em indicações.

Recomendações

Não se aconselha a toma deste produto durante a gravidez ou amamentação.

Não deve ser excedida a toma diária recomendada.

Os suplementos alimentares não são substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um modo de vida saudável.

O produto deve ser guardado fora do alcance e da vista das crianças.

Conservar em local fresco e seco, e ao abrigo da luz.

