



UMA FÓRMULA COMPLETA : MAGNÉSIO, MAS NÃO SÓ

ERGYMAG associa o magnésio às **vitaminas B**, cofatores indispensáveis, e zinco, que apoia no equilíbrio ácido-base.

Fórmula com 2 funções : **aporte de magnésio e com poder desacidificante.**

O **ERGYMAG** é composto por **4 sais de magnésio** com propriedades complementares : citrato e carbonato desacidificante, com ação remineralizante ; bisglicinato com uma boa biodisponibilidade ; e magnésio marinho (óxido), um aporte de magnésio de fonte natural.



INDICAÇÕES

ERGYMAG pode ser aconselhado para **enfrentar a fadiga nervosa.**

ERGYMAG é indicado :

- **No caso de sinais de nervosismo ; hiperemotividade, ansiedade e perturbações do sono.**
O magnésio assim como as vitaminas B1, B3, B6 e B8 participam no normal funcionamento do sistema nervoso e das funções psicológicas normais.
- **Na presença de fadiga geral com dificuldades de adaptação.**
O magnésio e as vitaminas B2, B3, B5 e B6 contribuem para a redução do cansaço.
- **Aquando manifestações musculares : câibras, tremores da pálpebra...**
O magnésio contribui para o normal funcionamento muscular.
- **Como aporte principal num terreno ácido e desmineralizado dominante ou com uma desmineralização : unhas e cabelo quebradiços, desconfortos articulares passageiros, desconfortos das mucosas...**
O zinco participa no normal metabolismo ácido base, para desacidificar o organismo. Contribui para a manutenção das unhas e cabelos, assim como na manutenção dos ossos. As vitaminas B2, B3 e B8 contribuem para a manutenção de mucosas normais. A vitamina C contribui para a formação do colagénio que garante o normal funcionamento das cartilagens e dos ossos.



CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO

3 cápsulas por dia.

Durante 15 a 30 dias em função do paciente.

INGREDIENTES

Citrato e bisglicinato de magnésio, magnésio marinho (óxido de magnésio), carbonato de magnésio, gluconato de zinco, vitamina B1, B2, B3, B5 e B8, antiaglomerantes : estearato de magnésio vegetal e fosfato de cálcio.
Cápsula : gelatina de **peixe**.



APRESENTAÇÃO

Boião com 100 cápsulas.

COMPOSIÇÃO para 3 cápsulas

		% VRN*
Magnésio	300 mg	80
Citrato	316 mg	-
Bisglicinato	279 mg	-
Óxido	107 mg	-
Carbonato	73 mg	-
Zinco	4,5 mg	45
Vitamina B1	1,1 mg	100
Vitamina B2	1,4 mg	100
Vitamina B3	16 mg	100
Vitamina B5	6 mg	100
Vitamina B6	1,4 mg	100
Vitamina B8	50 µg	100

* Valores de Referência do Nutriente



Enfrentar o cansaço nervoso

Segundo o estudo INCA, 7 pessoas em cada 10 têm aportes em magnésio inferiores aos aportes nutricionais aconselhados (ANC). Sabe-se que a falta de magnésio é a causa principal de **cansaço nervoso**, que se manifesta com nervosismo, irritabilidade, ou até câibras musculares e tremores da pálpebra.

De fato, o magnésio tem um catião essencialmente intracelular, cofator de várias enzimas (mais de 300 !). Tem uma função fundamental para o metabolismo.

Aos aportes de magnésio insuficiente, acresce-se uma fuga mais ou menos importante relacionada com os nossos modos de vida : stress, que favorece a saída do magnésio das células, acidose latente (dieta rica em carne, produtos transformados, sal, tabaco, álcool, café, sedentarismo) que irá mobilizar a reserva alcalina para proteger os tecidos dos excessos de ácidos. Para enfrentar o **cansaço nervoso**, é importante restaurar eficazmente as reservas em magnésio e cofatores, e reduzir a fuga de magnésio focando na acidose.

Magnésio e metabolismo

O magnésio é um elemento fundamental para o metabolismo⁽²⁾. Exerce :

- **Um papel estrutural ao nível do osso e da membrana .** É armazenado no osso em 50%. O seu nível sérico está relacionado à proliferação in vitro das células osteobásticas. Está na composição das membranas celulares.

- **De cofator enzimático.**

Tem um papel de catalizador na maior parte das reações metabólicas (síntese de ATP e proteína, sistema de defesa...). É necessária à delta-6 desaturase com a conversão dos 6 et 3. O magnésio é um cofator das reações do **ciclo de krebs**, com as **vitaminas B1, B2, B3, B6 e B8**.

- **De moduladora dos fenómenos neuro-musculares.**

Está envolvido no funcionamento da NaK-ATP, responsável pelo potencial da membrana : é um ião muito importante na manutenção dos equilíbrios minerais da célula. Antagonista do cálcio, modula as trocas transmembranárias e permite a regulação do estímulo neuro-muscular^[3,4]. Por isso, o seu défice no músculo e no sistema nervoso provoca tensões musculares, estados de hiperexcitabilidade e de hipersensibilidade e menor resistência ao stress.

Contribui para a proteção do organismo aquando a formação de litíase urinária. O seu défice tem efeitos no esqueleto e a nível hormonal^[5].

As vitaminas B

Intervêm como cofatores em várias reações enzimáticas no qual o magnésio está envolvido. Muito consumido com o stress, participam na síntese de vários neuromediadores e na transmissão do influxo nervoso. As vitaminas B2 e B5 diminuem a frequência das câibras.

Magnésio : sais diferentes

- Os citratos e os carbonatos : são desacidificantes e têm uma boa biodisponibilidade. Vários estudos sobre o citrato de magnésio demonstraram os efeitos benéficos : nas pessoas com excesso de peso (Chacko et al. 2011), na redução da

frequência de crises de enxaquecas (Koseoglu et al. 2008), no stress crónico inflamatório nos sêniore carenciados, no sono (Nielsen et al. 2010), nas câibras (Roffe et al. 2002).

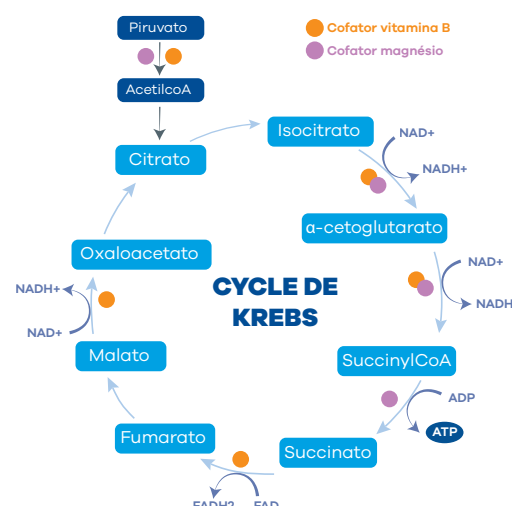
- O bisglicinato : sal bem tolerado, o magnésio está ligado a glicina, um aminoácido. Esta fórmula melhora a absorção intestinal do magnésio. Permite reduzir a frequência e a intensidade das câibras durante a gravidez.

- O magnésio marinho : tem origem natural e tem um teor elevado em magnésio elemento.

Zinco desacidificante

20% das mulheres e 40% dos homens entre os 19 e 50 anos têm um estatuto em zinco inadequado. No entanto, este mineral constitui o centro ativo de mais de 200 enzimas como a anidrase carbónica envolvida na manutenção do equilíbrio ácido-base.

Esta enzima, presente na maior parte das nossas células, ativa a hidratação da CO₂ em ácido carbónico e a secreção de iões H⁺.



BIBLIOGRAFIA

[1] Enquête Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (INCA2, résultats publiés en 2009), réalisée par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).

[2] Manuel pratique de nutrition. J. Médart. 2e édition .de boeck. p 75-76.

[3] DURLACH J. et al. « Physiopathology of symptomatic and latent forms of central nervous hyperexcitability due to magnesium deficiency : a current general scheme. » Magnesium research. (2000).

[4] SEELIG MS « Consequences of magnesium deficiency on the enhancement of stress reactions; preventive and therapeutic implications (a review). » J Am Coll Nutr. (1994).

[5] RUDE RK et al. « Skeletal and hormonal effects of magnesium deficiency. » J Am Coll Nutr. (2009).

[6] PENG CX et al. « Studies of the physiological function of carbonic anhydrase. » Journal of Peking University. Health Sciences (2007).