

# CALMAG PLUS™

El calcio y el magnesio contribuyen a tonificar el cuerpo y proteger la estructura ósea<sup>◊</sup>



**¿Aportan el calcio y magnesio más ventajas para el organismo además de mantener sanos huesos y dientes?** El calcio y el magnesio son dos de los nutrientes más importantes que existen. El cuerpo no solo necesita el calcio para los huesos y los dientes, sino también para los músculos, el corazón y el sistema nervioso. CalMag Plus tiene un pH equilibrado, fundamental para la óptima absorción del calcio. La vitamina D, la vitamina K, los oligominerales y el boro contribuyen al metabolismo del calcio. El calcio y el magnesio se combinan con estos nutrientes vitales para proteger la estructura ósea, favorecer el tono muscular y la relajación, y mantener la salud bucal.<sup>◊</sup> El magnesio es un elemento fundamental en más de 300 sistemas enzimáticos del organismo y es necesario para tener unos huesos sanos y para la producción de adenosín trifosfato (ATP), responsable de la energía que liberan las células.<sup>◊</sup>

## La cantidad diaria recomendada de calcio es de 1200 mg

Recientemente, la academia nacional de ciencias de Estados Unidos ha duplicado la cantidad diaria recomendada de calcio: 1000 mg diarios para adultos de hasta 50 años de edad y 1200 mg para adultos mayores de 50. La mayoría de las dietas, en particular la de los adolescentes, aportan niveles muy inferiores de calcio.

Puesto que la masa ósea suele formarse durante la adolescencia y los primeros años de la edad adulta, esta etapa va a jugar un papel decisivo para el resto de nuestras vidas. Estudios contrastados han demostrado que una aportación elevada de calcio a través de la dieta favorece la formación de huesos fuertes y sanos en niñas prepúberes.

Practicar ejercicio con frecuencia y llevar una dieta sana rica en calcio ayuda a las mujeres de raza blanca y asiática, durante la adolescencia y primeros años de la edad adulta, a mantener unos huesos sanos. Además, puede ayudarles

a reducir el riesgo posterior de sufrir osteoporosis.

El consumo de dosis adecuadas de calcio es importante, pero la ingesta de cantidades superiores a los 2000 mg no aporta ningún beneficio adicional.

## Espectaculares resultados del programa nutricional holístico

Un sorprendente estudio, realizado con mujeres posmenopáusicas en terapia de sustitución hormonal, comprendía un completo programa alimenticio que incluía evitar alimentos procesados, utilizar proteínas de origen animal en lugar de vegetal e ingerir cantidades limitadas de sal, azúcar, alcohol, cafeína y tabaco. Además, resaltaba la importancia de agregar suplementos de magnesio y calcio, vitaminas B, C y D, cinc, cobre, magnesio y boro. Los resultados obtenidos demostraron un sorprendente incremento de un 11% en la densidad ósea tras tan solo 9 meses, mientras que las mujeres que únicamente estaban en

terapia de sustitución hormonal registraron un aumento de tan solo 0,7%.

Un estudio llevado a cabo por el departamento de agricultura de Estados Unidos también observó que los síntomas ocasionales relacionados con el síndrome premenstrual y dolores asociados es menor en mujeres que ingieren la cantidad diaria recomendada de calcio.

A diferencia de otros suplementos de calcio (muchos de los cuales solo aportan calcio), CalMag Plus de Lifeplus aporta 1000 mg de calcio y 500 mg de magnesio al día. Varias fuentes de calcio y magnesio, esenciales para mantener un buen estado de salud, se han incluido en PolyCalPlex™ y PolyMagPlex™, dos fórmulas patentadas que contienen citratos, lactatos, aspartatos y carbonatos.

CalMag Plus contiene vitamina D-3, que suele escasear durante los meses invernales y que resultan indispensables para la asimilación del calcio. De hecho, la dieta de las

personas ancianas suele carecer de esta vitamina esencial.

### El boro favorece el metabolismo del calcio

También incluye boro, oligoelemento que favorece el metabolismo del calcio, del magnesio, del cobre, del fósforo y de la vitamina D. Cuando la tierra contiene concentraciones adecuadas de boro, este pasa a las frutas, verduras y frutos secos que crecen en ella. Parece ser que el consumo de suplementos de boro está directamente relacionado con una menor pérdida de calcio en la orina, como demuestran las pruebas clínicas realizadas. Además, incluye manganeso,

cobre y cinc extra, oligoelementos que juegan un papel fundamental para la salud de los huesos.

CalMag Plus destaca entre otros suplementos de calcio porque contiene oligoelementos y componentes sinérgicos adicionales de origen vegetal procesados a temperaturas bajas: alfalfa (de origen terrestre), y kelp (laminariales) y dulce (de origen marino). Además, como todos los productos en comprimidos de Lifeplus, CalMag Plus se ha formulado con PhytoZyme® de Lifeplus, la base compuesta por enzimas vegetales específicas que combina más de 30 frutas, verduras y concentrados de

hierbas especialmente seleccionados, para dotar a este producto único de fitonutrientes adicionales.

Gracias a CalMag Plus, tendrá la certeza de estar consumiendo la cantidad diaria recomendada de calcio y magnesio, junto con todos los demás nutrientes que han demostrado favorecer la salud de los huesos. Además, se beneficiará de su habilidad para mantener un pH equilibrado que ayude al correcto funcionamiento del metabolismo y para favorecer la capacidad de retención de calcio por músculos, corazón, nervios y huesos.<sup>◊</sup>

#### REFERENCES:

1. Abraham, Grewal. A total dietary program emphasizing magnesium instead of calcium. *J Reprod Med* 1990;35:503-507
2. Lloyd, Tiantafyllou, Baker, et al. Women Athletes with menstrual irregularity have increased musculoskeletal injuries. *Med Sci Sports Exercise* 1986;18(4)
3. Salamone, Cauley, Black, et al. Effect of a lifestyle intervention on bone mineral density in premenopausal women: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr* 1999; 70
4. Eaton-Evans, McIlrath, Jackson, et al. Copper supplementation and bone mineral density in middle-aged women. *Proc Nutr Soc* 1995; 54
5. Faskanich, Weber, Willet, et al. Vitamin K intake and hip fractures in women: a prospective study. *Am J Clin Nutr* 1999;69
6. Raloff J. Reason for boning up on manganese. *Science News* 1986; September 27

#### Supplement Facts

Serving Size / 5 Tablets

Servings Per Container / 60

Amount Per Serving	% Daily Value	
Vitamin C	120 mg	133%
Vitamin D	5 mcg	25%
Vitamin K	32 mcg	27%
Calcium	500 mg	38%
Phosphorus	135 mg	11%
Magnesium	250 mg	60%
Zinc	7.5 mg	68%
Copper	0.5 mg	56%
Manganese	3 mg	130%

Amount Per Serving	% Daily Value	
Boron	3 mg	*
Betaine HCl	50 mg	*
L-Glutamic Acid	50 mg	*
Alfalfa Leaf	20 mg	*
Dulse Leaf	10 mg	*
Silicon	5 mg	*
Kelp ( <i>Ascophyllum nodosum</i> Le Jol.) Whole Plant	10 mg	*

\*Daily Value not established

INGREDIENTS: PolyCalPlex™ proprietary blend (Tricalcium Phosphate, Calcium Citrate, Calcium Carbonate, Calcium Glycerophosphate, Calcium Lactate, Calcium Aspartate), PolyMagPlex™ proprietary blend (Magnesium Oxide, Magnesium Aspartate, Magnesium Carbonate, Magnesium Glycerophosphate, Magnesium Gluconate), Microcrystalline Cellulose, Calcium Ascorbate, Hydroxypropylcellulose, Zinc Gluconate, L-Glutamic Acid HCl, Betaine HCl, Croscarmellose Sodium, Stearic Acid, PhytoZyme® proprietary blend (Bromelain, Papain, Alfalfa, Parsley, and vegetable and fruit concentrates from Blueberry, Carrots, Broccoli, Spinach, Cauliflower, Kale, Asparagus, Beet, Chili Pepper, Green Bean, Pea, Sweet Potato, Cucumber, Pumpkin, Snow Pea, Tomato, Watercress, Zucchini, Lima Beans, Maitake Mushroom, Banana, Cantaloupe, Cranberry, Guava, Lemon, Mango, Orange, Papaya, Peach, Pineapple and Grapefruit), Manganese Gluconate, Sodium Borate Decahydrate, Magnesium Stearate, Alfalfa Leaf, Silica, Dulse Leaf, Kelp (*Ascophyllum nodosum* Le Jol.) Whole Plant, Copper Gluconate, Vitamin D-3 (Cholecalciferol), and Vitamin K-1 (Phytomenadione).

US.F. MOD 5B

Consumir cantidades adecuadas de calcio y vitamina D durante toda la vida forma parte de una dieta bien equilibrada que puede reducir el riesgo de osteoporosis.

Este producto único contiene PolyCalPlex™ y PolyMagPlex™, mezclas patentadas de calcio y magnesio de alta calidad. Calmag Plus también contiene betaina HCl y ácido L-glutámico para mejorar la absorción del calcio, además de alfalfa, alga marina y alga Dulse como oligoelementos de efecto sinérgico con calcio y magnesio.

Formulado sobre la base exclusiva PhytoZyme® de enzimas vegetales para darle biodisponibilidad y más de 30 concentrados sinérgicos de frutas, verduras y hierbas como co-factores fitonutrientes adicionales.

Como con cualquier otro suplemento, le recomendamos que consulte a su médico antes de tomarlo, sobre todo si está embarazada, intentando embarazarse, lactando o bajo atención médica, lo mismo que si está tomando medicamentos controlados.

Información sobre alergias: este producto ha sido procesado en una fábrica donde también se procesa pescado, marisco, soja y productos lácteos.

Este producto no se ha probado en animales. Adecuado para vegetarianos.

INSTRUCCIONES DE USO: Cinco comprimidos dos veces por día le suministran 1000 mg de calcio y 500 mg de magnesio, además de otros nutrientes sinérgicos para lograr un mejor resultado.<sup>◊</sup>

◊ Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.