

## FOREVER CALCIUM

### Référence 206

Composition par comprimé

Ingrédient	Poids	% Valeur Journalière
Vitamine D (cholécalférol)	400 IU	100 %
Calcium (citrate de calcium)	1 000 mg	100 %
Magnésium (oxyde de magnésium)	400 mg	100 %

Forever Calcium est un complément alimentaire, source de calcium, de magnésium et de vitamine D3. Contrairement à une opinion répandue, il ne faut pas uniquement du calcium pour avoir des os durs, mais aussi suffisamment de magnésium. Si le taux de calcium ou de magnésium dans le sang est trop faible, le corps se mettra à détériorer le tissu osseux pour libérer ainsi les stocks de l'un ou des deux éléments dans le sang. Si la détérioration osseuse dépasse le renouvellement naturel, il est question d'ostéoporose.

### Le Calcium

Le calcium est un des minéraux communs contenu dans notre corps, comptant pour environ 2 % de notre poids total. Presque tout le calcium (99 %) réside dans nos os et dans nos dents alors que le reste se trouve dans nos cellules nerveuses, notre sang, nos tissus corporels et d'autres fluides corporels. Longtemps associé à la croissance et au maintien des os et des dents, le calcium est également essentiel pour la coagulation du sang et la transmission des impulsions nerveuses. Il est essentiel pour le fonctionnement de nos muscles ainsi que pour la libération des hormones y compris l'insuline.

Le calcium stocke notre sang trop acide et favorise l'absorption du fer. Le calcium active diverses enzymes et contribue à maintenir une coagulation normale, un système nerveux sain, un bon fonctionnement du coeur et une tension normale.

Le calcium est le principal minéral qui participe au renforcement osseux. Les enfants et les adolescents ont particulièrement besoin d'avoir du calcium dans leur régime alimentaire, car c'est pendant l'enfance et la pré adolescence que le corps emmagasine le maximum de calcium dans ses os, ce qui aide à prévenir tous les problèmes futurs relatifs à une diminution de la masse osseuse. Les adolescents, notamment les filles, courent un grand risque en développant des os faibles et en ayant des blessures mutilantes dans leur vie future. Le calcium des os commence à diminuer chez les jeunes adultes, et une diminution progressive du calcium dans les os apparaît lorsque nous vieillissons, surtout chez les femmes. Prendre du calcium chaque jour aide à réduire cette perte progressive. Une alimentation riche en calcium aide le corps à mieux brûler les graisses et à limiter la quantité de nouvelles graisses déposées dans le corps.

### Le magnésium

Le magnésium se trouve dans nos os (environ 60%), dans nos muscles (26%), et, pour le reste, dans les tissus et les liquides corporels. Les tissus ayant la concentration la plus forte sont le coeur, le cerveau, le foie et les reins. Le magnésium joue un rôle critique dans la production énergétique. Le magnésium est impliqué dans plus de 300 processus

enzymatiques. Il est aussi nécessaire pour activer la "pompe" qui fait entrer le potassium dans la cellule et qui en fait sortir le sodium. Un taux faible de magnésium est à l'origine d'un taux faible de potassium provoquant ainsi un dérangement de la fonction cellulaire. Le magnésium empêche la pénétration du calcium dans le tissu musculaire des vaisseaux. Conséquence: une résistance moindre, une tension en baisse et un meilleur cycle cardiaque.

Les carences en magnésium provoquent fatigues, distraction, irritation, troubles cardiaques, problèmes de conduction neuromusculaire, manque d'appétit, contractions musculaires, crampes musculaires et stress.

Un taux faible de magnésium rend le corps plus sensible aux maladies cardiaques et vasculaires, à l'hypertension, aux calculs, aux insomnies et au syndrome prémenstruel.

Forever Calcium peut avoir des effets favorables pour :

Ostéoporose, fatigues chroniques, manque d'appétit, palpitations et autres problèmes cardiaques, problèmes de conduction neuromusculaire, contractions musculaires, crampes des muscles, fatigues, distraction.

### **Conseils d'utilisation**

2 à 3 comprimés par jour avec de l'eau