

## Faciles à assimiler à tout âge

Le gluconate et le lactate de calcium sont bien absorbés quels que soient l'âge, le sexe, les taux d'acide gastrique, la fonction digestive, le dosage, l'apport en vitamine D et l'état nutritionnel ou hormonal. De nombreuses formes de calcium ne peuvent être absorbées qu'à l'entrée de l'appareil digestif, et deviennent ensuite insolubles (et donc inassimilables) dans l'intestin grêle en raison de l'élévation du pH. Les changements de pH n'affectent pas le gluconate ni le lactate, qui peuvent donc être absorbés sur toute la longueur de l'appareil digestif.<sup>19,22,23</sup>

## L'organisme choisit les minéraux les plus assimilables

Dans le cadre d'une étude où l'on a administré en même temps du gluconate de calcium, du phosphate de calcium et du carbonate de calcium, l'organisme a absorbé 2/3 du gluconate, 1/3 du phosphate et aucune quantité du carbonate.<sup>23</sup> Méfiez-vous des produits qui contiennent une combinaison de composés de calcium, y compris du carbonate : le calcium fourni ne sera pas entièrement biodisponible. Fournissez à votre organisme ce dont il a besoin : des minéraux qu'il puisse utiliser.

## Autres nutriments requis pour l'ossature la plus solide

La **vitamine D** améliore l'absorption du calcium, réduit la déminéralisation osseuse et prévient le ramollissement des os. Combinée au calcium, elle réduit les fractures de la hanche et de la colonne vertébrale avec efficacité. Le Calcium Magnésium Salus utilise de la D<sub>3</sub>, qui est quatre fois plus active que la D<sub>2</sub>.<sup>24</sup>

Le **zinc** favorise la synthèse du collagène (nécessaire à la trame osseuse) et stimule la formation osseuse.<sup>25</sup> Le Calcium Magnésium Salus contient du citrate de zinc pour en faciliter l'absorption.

### Mode d'emploi :

- Dose adulte : 30 ml (2 c. à soupe) par jour. Les adultes plus âgés peuvent avoir besoin de doses plus élevées. Consulter votre dispensateur de soins de santé.
- Peut être pris avec ou sans aliments. Peut être mélangé à du jus ou de l'eau.
- Pour les meilleurs résultats, prendre avant le coucher.
- Ne pas boire à même la bouteille. Utiliser un essuie-tout de papier propre pour essuyer le goulot de la bouteille.
- Conserver au réfrigérateur en tout temps une fois ouvert et consommer dans un délai de 4 semaines après l'ouverture.

### Ingrédients (certifiés casher) :

**Ingrédients médicinaux** Chaque dose quotidienne de 2 c. à soupe (30 ml) fournit :  
Calcium élémentaire (provenant de 1 474 mg de gluconate et de lactate).....155 mg  
Magnésium élémentaire (provenant de 3 106 mg de gluconate et de citrate).....186 mg  
Zinc élémentaire (citrate).....3,5 mg  
Vitamine D<sub>3</sub> (cholécalciférol).....204 UI.

### Ingrédients non médicinaux :

Extraits aqueux de plantes : hibiscus, fleur de camomille, fenouil et épinaigre.  
Dans une base composée de : fructose, jus de mangue, jus d'orange, eau purifiée, arôme naturel et gomme de caroube.

## En quoi le Calcium Magnésium Salus se distingue-t-il des autres?

- ✓ **Une dose quotidienne et sûre de calcium** qui ne fait pas concurrence aux cofacteurs requis.
- ✓ **La synergie** des nutriments, des plantes et des aliments produit moins d'effets secondaires que les ingrédients individuels.
- ✓ **En solution liquide très digestible** qui assure une absorption maximale.
- ✓ **Des formes solubles et organiques de calcium et de magnésium** qui sont bien absorbées quels que soient l'âge, le sexe, la quantité d'acide gastrique et l'état nutritionnel ou hormonal.
- ✓ **Un équilibre approprié de calcium et de magnésium** pour favoriser la solidité osseuse et aider à prévenir les dépôts de calcium dans les tissus mous.
- ✓ **Une pureté optimale** : exempt de conservateurs, colorants et édulcorants artificiels, ingrédients génétiquement modifiés, résidus de pesticides, radiation et métaux lourds.
- ✓ **Citrate de zinc et forme active de vitamine D**

### Bibliographie :

1. Lancet (2006), 367: 36-43.
2. European Journal of Clinical Nutrition (2000), 54: 749-56.
3. BC Medical Journal (2001), 43(8): 458-462.
4. Journal for International Medicinal Research (1999), 27: 1-14.
5. Critical Reviews in Food Science and Nutrition (2001), 41(3): 225-249.
6. American Journal of Clinical Nutrition (1992), 69: 727-36.
7. American Journal of Clinical Nutrition (2004), 79: 311-317.
8. Magnesium Research (1993), 6(2): 155-163.
9. American Journal of Obstetrics and Gynecology (1998), 179: 444-452.
10. Headache (1991), 31: 298-301.
11. Journal of Women's Health (1998), 7: 1157-1165.
12. M.T. Murray and J.E. Pizzorno, *Encyclopedia of Natural Medicine* (Rocklin, CA: Prima Publishing, 1991).
13. R.B. Marz, *Medical Nutrition from Marz*, 2nd ed. (Portland: Omni-Press, 1997).
14. New England Journal of Medicine (1998), 338: 663-670.
15. American Journal of Obstetrics and Gynecology (1998), 179: 1275-1278.
16. Journal of the American College of Nutrition (1985), 4: 321.
17. Critical Reviews in Food Science and Nutrition (2002), 42(6): 533-563.
18. New England Journal of Medicine (2006), 354(7): 669-683.
19. Journal of Nutritional Science and Vitaminology (1996), 42: 313-323.
20. A.R. Gaby, *Preventing and Reversing Osteoporosis: Every Woman's Essential Guide* (Prima Health, 1990).
21. M. Selig and A. Rosanoff, Ph.D., *The Magnesium Factor* (Avery, 2003).
22. Revista Medica de Chili, 124(11): 1325-1333.
23. Journal of Nutrition (1993), 123(8): 1396-1404.
24. American Journal of Nutrition (2006), 84: 694-7.
25. Journal of Bone and Mineral Metabolism (2002), 20: 39-43.



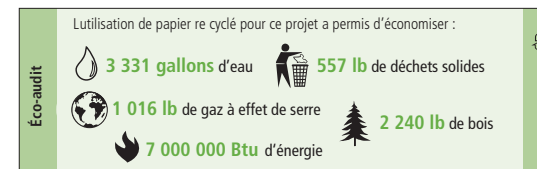
# Salus

## Chef de file de la santé depuis 1916

Salus signifie santé et bien-être. Cette compagnie allemande n'utilise que des matières premières de la meilleure qualité provenant principalement de ses propres fermes « modèles » au Chili. Sa technologie de pointe et les normes de qualité rigoureuses qu'elle maintient depuis la sélection des matières premières jusqu'aux étapes finales de la production ont valu à Salus d'être certifiée par la Directive de vérification écologique de la Communauté européenne. Salus est reconnu comme l'un des chefs de file les plus respectés du domaine de la phytomédecine depuis 1916.

## Autres toniques Salus pour la santé

- Formule de fer liquide Floradix/Floravit
- Tonique vitaminé pour enfants Kindervital
- Liquide au magnésium
- Tonique nervin aux plantes Salusan
- Multivitamines aux herbes Epressat
- Tonique aux herbes amères Gallexier
- Sirop contre la toux au Miel et fenouil
- Sirop contre la toux Alpenkraft



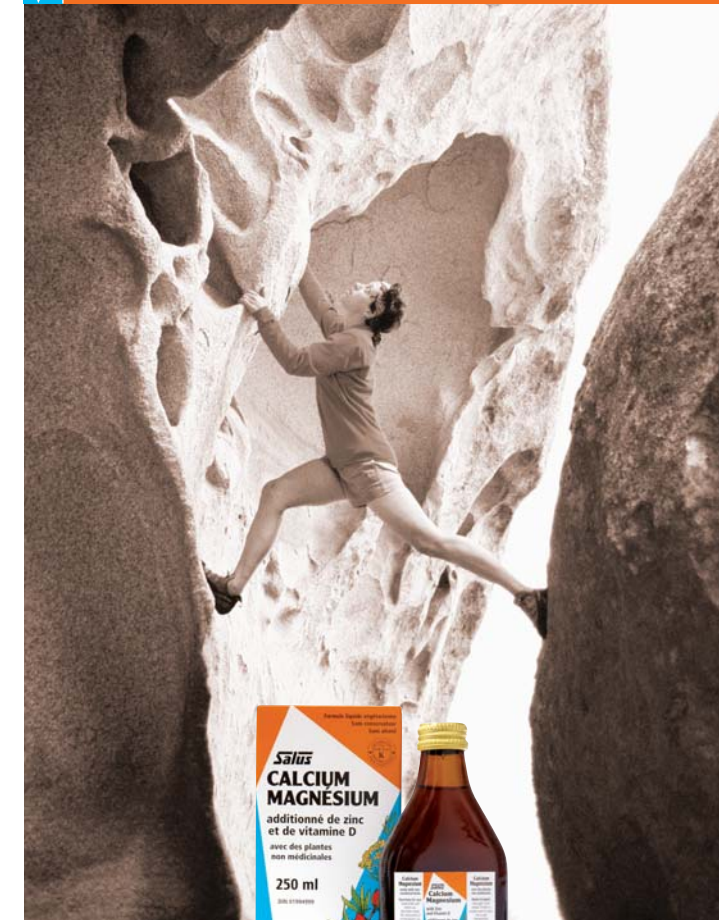
# FLORA

Distribué par Flora

Pour plus de renseignements sur les produits Salus, visitez le site Web de Flora au [www.florahealth.com](http://www.florahealth.com) ou appelez le 1.888.436.6697

# Salus

POUR LA SANTÉ OSSEUSE



## Calcium Magnésium Zinc et Vitamine D

# LE CALCIUM MAGNÉSIUM SALUS : PROTECTION DE LA SANTÉ OSSEUSE SELON VOTRE ÂGE, VOTRE ALIMENTATION ET POUR VOTRE SÉCURITÉ

La prévention de l'ostéoporose ne s'applique pas uniquement aux personnes âgées. Elle commence dès le début de la vie – en fait avant la naissance, du fait que la qualité de l'alimentation maternelle influe sur l'ossature du bébé<sup>1,2</sup> – et se poursuit tout au long de l'enfance, pendant laquelle des quantités optimales de calcium et de ses cofacteurs assurent la formation d'os solides. La perte osseuse commence dès la trentaine,<sup>3</sup> ou même plus tôt si l'on ne veille pas à préserver sa densité osseuse. Il est possible d'améliorer sa solidité osseuse à l'âge adulte, et même pendant la grossesse et la ménopause, on peut encore préserver la masse osseuse déjà acquise.

Vous pouvez **minimiser le risque d'ostéoporose** en adoptant une alimentation et un mode de vie favorables à la santé osseuse, alliés à des nutriments complémentaires hautement solubles et facilement assimilés. L'ostéoporose se développe tout au long de la vie – il importe donc de prendre des mesures de prévention à tous les stades de la vie.

Le Calcium Magnésium Salus est un choix efficace et sans danger pour les raisons suivantes :

- ✓ Il comble les besoins de vos os.
- ✓ Il convient à votre alimentation.
- ✓ Il résout les problèmes d'utilisation et d'absorption du calcium.
- ✓ Il convient en toute sécurité à un usage quotidien tout au long de la vie.
- ✓ Il est facile à avaler – et il a bon goût!
- ✓ Il est fabriqué par Salus – renommé pour sa qualité et pour les effets favorables de ses produits sur la santé.

Commencez dès maintenant à protéger vos os et maintenez votre qualité de vie pour le restant de vos jours.

## La perte osseuse commence dès la trentaine

*Des changements très simples d'alimentation et d'exercice alliés à la supplémentation produiront en tout temps un impact positif sur la santé future de votre ossature.*

### Un apport accru de magnésium pour la protection et la consolidation des os à l'âge adulte

Bien que la masse osseuse atteigne généralement son pic à la trentaine, de nouvelles recherches très intéressantes constatent que même passée la quarantaine, on peut encore influencer sur la qualité de son ossature.<sup>4,5,6</sup> Ceci renforce la solidité des os – et les os solides ne se fracturent pas. Les os qui manquent de magnésium sont plus cassants, moins flexibles et se fracturent plus facilement. De nombreuses études indiquent que les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées ont de meilleurs os si leur alimentation inclut davantage de magnésium.<sup>2,6,7</sup>

Dans le cadre d'une étude portant sur des femmes en début de ménopause, 71 % des participantes ont enrayé leur perte osseuse (qui se chiffre généralement entre 3 et 8 % par an) et certaines ont même augmenté leur densité osseuse en prenant du magnésium.<sup>8</sup>

Conformément à la science, le Calcium Magnésium Salus contient une proportion plus élevée de magnésium ainsi que du zinc et de la vitamine D; ceci assure l'apport du calcium et sa fixation appropriée sur les os pour leur assurer une solidité optimale.

### Pas seulement pour les os

Le déficit en calcium et en magnésium a été lié au SPM et aux règles douloureuses,<sup>9,10,11</sup> aux troubles du sommeil,<sup>12,13</sup> aux malaises courants de la grossesse,<sup>14,15,16</sup> aux crampes dans les jambes<sup>17</sup> et à une diminution de la capacité d'exercice.<sup>17</sup> En corrigeant un tel déficit, vous pourriez faire disparaître certains de vos symptômes.

### Équilibrer l'alimentation nord-américaine

Vos aliments vous fournissent une certaine quantité de calcium (en moyenne 800 mg par jour). Il n'est donc pas nécessaire de combler tous ses besoins quotidiens par le seul biais d'un supplément. De nombreuses études ont démontré que lorsque l'organisme atteint le seuil d'environ 1 000 mg, l'addition de calcium ne procure aucun bienfait supplémentaire.<sup>4,18</sup> Une dose plus faible et sûre fournie par un supplément de qualité supérieure, correctement équilibré, vous permettra de combler vos besoins complémentaires.

### Sûr et efficace à l'âge adulte

Le Calcium Magnésium Salus est spécifiquement conçu pour aider à préserver votre densité osseuse maximale et consolider vos os. La prise de minéraux hautement solubles sous forme liquide que l'organisme peut facilement utiliser permet d'en prendre des doses quotidiennes plus faibles tout en procurant les bienfaits que l'on attend du calcium. C'est une méthode plus sûre que la prise à long terme de doses élevées de calcium moins assimilable, qui interfèrent avec l'absorption du magnésium.<sup>19</sup> Le magnésium a pour rôle d'assurer la fixation du calcium sur les os plutôt que dans les tissus mous – et il aide aussi à éviter les calculs rénaux et biliaires, les troubles articulaires et autres problèmes liés à la calcification tels que la plaque athéroscléreuse.<sup>20</sup> Les personnes les moins à risque d'ostéoporose sont celles qui ont un apport adéquat en calcium, en magnésium, en zinc et en vitamine D tout au long de la vie, de sorte qu'il est judicieux d'en prendre chaque jour de petites doses.

### Un supplément pour votre alimentation

**Q** : pourquoi les Nord-Américains ont-ils l'incidence d'ostéoporose la plus élevée au monde – bien qu'ils soient les plus gros consommateurs de produits laitiers et de suppléments?

**R** : c'est parce qu'ils consomment quatre fois plus de calcium que de magnésium; notre organisme ne peut utiliser correctement tout ce calcium, ce qui fragilise nos os. Le rapport calcium/magnésium idéal dans l'organisme (et non dans un supplément) est de 2 : 1; pour atteindre cet équilibre, l'apport en magnésium doit être beaucoup plus important.<sup>21</sup>

### Un supplément liquide est le meilleur – mais choisissez-le avec soin!

Les suppléments liquides de calcium peuvent offrir une disponibilité accrue car ils n'exigent pas d'être décomposés par l'appareil digestif pour que leurs principes actifs soient absorbés. De plus, un liquide couvre une superficie plus étendue et atteint donc un plus grand nombre de sites d'absorption.



### Ce qu'il faut rechercher dans un supplément liquide

Le terme *solution* signifie que les minéraux sont dissous dans le liquide, ce qui améliore l'absorption. Une solution liquide fournit au moins autant de calcium utilisable (ou plus) qu'un supplément solide – sans le gaspillage – et permet d'en prendre une dose plus faible. Toutefois, bon nombre des suppléments liquides de calcium proposés sur le marché sont des suspensions et non des solutions, c'est-à-dire que les minéraux ne sont pas dissous et ne sont pas mieux absorbés qu'une capsule. Un supplément de calcium en suspension est blanc avec une couche supérieure de liquide incolore, alors que le calcium en solution est d'une couleur et d'une texture uniformes.

### La solution Salus de minéraux solubles

Si les nutriments du supplément ne sont pas solubles, ils ne restent pas dissous dans le liquide ni dans les sucs digestifs – ce qui signifie qu'on ne les assimile pas facilement. Le Calcium Magnésium Salus utilise des minéraux sous des formes organiques et solubles qui sont mieux absorbées, mieux utilisées et mieux assimilées. Ce sont **le gluconate et le lactate** (les formes utilisées pour les solutions intraveineuses) **de calcium**<sup>19,22</sup> et **le citrate et le gluconate de magnésium**. Lorsqu'il est bien assimilé, un supplément ne devrait causer aucun malaise digestif.

