



Purifarma

CÁLCIO DE OSTRA



São Paulo (11) 2067.5600
Brasil 0800 10 50 08



www.purifarma.com.br



[grupopurifarma](#)



[Purifarma](#)

O cálcio é um dos minerais mais essenciais do organismo. Ele é fundamental na coagulação sanguínea, contração muscular e funcionamento do coração. O cálcio fortalece os ossos e dentes, evita a insônia, dores nas costas e nas pernas, deformação da coluna, previne a osteoporose e a osteomalassia. O composto mais rico em cálcio para ser humano encontra-se na forma de carbonato de cálcio (contém 40% de cálcio elementar). O carbonato de "cálcio de ostra", tem um grande poder de absorção pelo organismo (70%), índice muito superior aos outros carbonatos de cálcio, cujo efeito só atinge 10%. Por ser um produto natural e de extrema aceitação pelo organismo, o cálcio de ostra é considerado o suplemento alimentar ideal para a prevenção e tratamento das perdas ósseas do esqueleto.

A absorção do cálcio ocorre na parte alta do intestino delgado, 99% do cálcio se encontra armazenado nos ossos e dentes, quando o cálcio que ingerimos é insuficiente para as necessidades diárias, o organismo é obrigado a retirá-lo dos ossos, que se enfraquecem, podendo inclusive quebrarem-se, além de sofrer dores musculares, cólicas menstruais, espasmos, nervosismo, tensão, tremores e insônia.

As necessidades diárias de cálcio são as seguintes:

Faixa etária	necessidade diária de cálcio
- Zero a 06 meses	400mg (existente no leite materno)
- 06 meses a 01 anos	600mg
- 01 a 10 anos	800mg
- 10 anos a 30 anos	1200mg
- 30 anos a 45 anos	800mg
- Homens com mais de 45 anos	800 a 1200mg
- Mulheres com mais de 45 anos, que não fazem reposição hormonal.	1600 a 2000mg
- Mulheres com mais de 45 anos, que fazem a reposição hormonal	1200 a 1600mg

RECOMENDAÇÕES:

- Para que o cálcio ingerido seja melhor aproveitado, é recomendado tomá-lo duas vezes ao dia durante as refeições.
- O uso prolongado de cálcio pode provocar constipação intestinal em idosos.
- Para que o cálcio seja melhor absorvido pelo organismo, é essencial combiná-lo com magnésio e vitamina D. A atividade física também melhora a fixação do cálcio.
- Recomenda-se para cada 3 meses de tratamento, uma semana sem ingestão de cálcio para o organismo descansar.
- É importante que haja um equilíbrio com outros minerais (como magnésio), para que haja um depósito anormal de cálcio nas artérias e outros tecidos, provocando tendinites, bursites, arteriosclerose e outras desordens.

CONTRA-INDICAÇÕES:

Doses diárias de cálcio não deve ultrapassar 2500mg em adultos, pois pode provocar hipercalcemia.