

## Producto: Huesos Sanos

### Descripción

Huesos Sanos es un suplemento con 15 nutrigenómicos demostrado su eficacia para mantener o promover la salud ósea y articular.



### Función

La salud musculoesquelética se ha asociado a una mayor movilidad, equilibrio y funcionalidad. La falta de ejercicio físico, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol contribuyen a la disminución de la masa ósea y muscular. Las deficiencias nutricionales también afectan al aparato locomotor salud musculoesquelética.

Lo sabemos:

- 1 de cada 2 adultos afirma tener dolor muscular o limitación de movimiento en el cuello, la espalda o juntas.
- Casi 1 de cada 2 personas mayores de 50 años puede beneficiarse del apoyo a la densidad ósea.
- 9 de cada 10 mujeres pueden no estar consumiendo suficiente calcio.
- Casi 3 de cada 4 adolescentes y adultos pueden tener niveles insuficientes de vitamina D.
- Casi 7 de cada 10 personas pueden estar consumiendo cantidades inadecuadas de magnesio.

El mantenimiento (conocido como "remodelación") y la densidad de los huesos dependen en gran medida de nutrientes esenciales -como el calcio, las vitaminas D y K, el boro, el magnesio y el manganeso- que pueden faltar en muchas dietas modernas. La salud de las articulaciones puede beneficiarse de la ingesta de glucosamina y condroitina y otros nutrientes que favorecen la integridad del cartílago.

Algunas soluciones muy populares en el mercado para garantizar la integridad musculoesquelética o para aliviar su malestar asociado, puede conducir a un mayor riesgo de efectos adversos graves graves por el uso prolongado de ciertos medicamentos. Huesos sanos es un componente de una línea completa de fórmulas, con base científica, para promover la salud musculoesquelética incluyendo el apoyo a la mineralización y remodelación ósea saludable, así como el apoyo a salud del tejido conectivo y para tratar problemas como la inflamación y el dolor.

Utilizando los conocimientos y tecnologías en el campo de la genómica nutricional y la micronutrición, EcogeneticsN ha diseñado y desarrollado una combinación eficiente de nutrientes para mantener y/o restaurar la homeostasis ósea sin efectos secundarios.

Esta fórmula también permite una reposición ideal de minerales, y otros nutrientes, esenciales para el buen funcionamiento del organismo y, en consecuencia, la promoción, el mantenimiento o el restablecimiento de una salud óptima.

## Producto: Huesos Sanos

### Instrucciones de uso/cuidado

Adultos tomar 4 cápsulas al día, o según prescripción profesional. No debe excederse la dosis diaria recomendada. En caso de tener algún problema de salud, consultar antes a su médico. Los suplementos no deben sustituir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. No se recomienda a los menores de 18 años, a las mujeres embarazadas, o en periodo de lactancia, excepto cuando lo prescriba/recomiende su médico/farmacéutico. Guardar en lugar fresco y seco. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.



### Embalaje

- Tamaño del envase: 300cc
- Peso neto: 120g
- Peso total:
- Tipo: cápsulas
- Cantidad: 120
- Número de paquetes por caja:
- 23% IVA
- Referencia: ECO OSSOS SAOS
- Código de barras: 5600283759081

### Indicaciones

Huesos Sanos es un complemento alimenticio diseñado para cubrir las necesidades nutricionales, que presenta una combinación de 15 nutrigenómicos de probada eficacia para mantener o promover la salud de los huesos y las articulaciones. Así, esta fórmula puede favorecer las patologías del área osteo-articular.

### Alérgenos

Contiene derivados del **pescado**.



Producto: Huesos Sanos

Embalaje

**ecogenetics<sup>n</sup>**

**Ingredientes e Informação Nutricional/Ingredientes y Valor Nutricional/Ingredients and Nutritional Value por cada 4 cápsulas/each 4 capsules:**

		*%VRN/NRV
Vitamina/Vitamina/Vitamin C (Ácido Ascórbico/Ácido Ascórbico/Ascorbic Acid)	100MG	125%
Vitamina/Vitamina/Vitamin D3 (Menaquinona 7/Menaquinone 7)	25µG	50%
Vitamina/Vitamina/Vitamin K (Menaquinona 7/Menaquinone 7)	75µG	100%
Calcio/Calcio/Calcium (Fosfato de/Fosfato de/Phosphate of)	534,6MG	66,8%
Cobre/Cobre/Copper (Citrato de/Citrato de/Citrate of)	500µG	50%
Cromo/Cromo/Chromium (Picolinato de/Picolinato de/Picolinate of)	40µG	100%
Fosforo/Fosforo/Phosphorus (de Fosfato de Calcio/de Fosfato de Calcio/of Calcium Phosphate)	412,2MG	58,9%
Magnesio/Magnesio/Magnesium (Citrato de/Citrato de/Citrate of)	102MG	27,2%
Manganeso/Manganeso/Manganese (Citrato de/Citrato de/Citrate of)	1000µG	50%
Selenio/Selenio/Selenium (de Seleno-Metionina/de Seleno-Metionina/of Selenium-Methionine)	200µG	363,6%
Yodo/Yodo/Iodine (de Iodeto Potásico/de Yoduro Potásico/of Potassium Iodide)	75µg	50%
Zinc/Zinc/Zinc (Monometionina de/Monometionina de/Monomethionine of)	15MG	150%
Acido Bórico/Ácido Bórico/Boric Acid (de Perborato de Sódio hidratado/de Perborato de Sódio hidratado/of Hydrated Sodium Perborate)	2,5MG	
Acido Hialurónico/Ácido Hialurónico/Hyaluronic Acid	95MG	
Metil Sulfonil Metano/Metil Sulfoni Metano/Methan Sulfonyl Methane (MSM)	320MG	
Glucosamina/Glucosamina/Glucosamine 2KCl (Sulfato de/Sulfato de/Sulfate of)	250MG	
Condroitina/Condroitina/Chondroitin (Sulfato de/Sulfato de/Sulfate of)	150MG	
Acetil-L-Cisteína/Acetil-L-Cisteína/Acetyl-L-Cysteine	100MG	

\*%VRN/NRV  
Valor de Referência de Nutrientes  
Nutrient Reference Values

**ecogenetics<sup>n</sup>**

**Outros ingredientes/Outros ingredientes/ Other ingredients:**  
Hidroxiopropilmetil Celulosa/Hydroxypropylmethyl Cellulose/capsula/capsule), Fosfato bicálcico anhidro/Anhydrous Bicalcium Phosphate (agente de carga/bulking agente), Celulose Microcristalina/Celulose Microcrystalline Cellulose (agente estabilizante/agente estabilizador/stabilizing agent), Estearato de Magnésio/Magnesium Stearate (agente antiaglomerante/anti-caking agent).

**Aviso alérgico:** Contém derivados de peixe.  
**Advertencia alérgica:** Contiene derivados de pescado.  
**Allergenic warning:** Contains fish derivatives.

**PT** O Magnésio, A Vitamina D, o Zinco e o Manganés, contribuem para a manutenção dos ossos em condições normais.  
**ES** El Magnesio, la Vitamina D, el Zinc y el Manganese contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.  
**EN** Magnesium, Vitamin D, Zinc and Manganese contribute to the maintenance of the bones in normal conditions.

**100% NATURAL  
RAW & PURE  
INGREDIENTS**

**NUTRIGENOMIC**

**Ossos Sãos**

**HUESOS SANOS  
HEALTHY BONES**

**Produção/Produção/Manufacturing**  
Produzido na EU para distribuição por:  
Produzido em la EU para distribución por:  
Manufactured in the EU for distribution by:

**ECOGNETICS  
KonceptEvidence, Lda.**  
Prct: Cristóvão Falcão, 93-R/C Dto  
4455-114 S. Remédios de Enfiteia - Portugal  
Apoio ao consumidor +351 915 265 989  
[www.ecogenetics.eu](http://www.ecogenetics.eu)

**Suplemento Alimentar 120 g  
Complemento Alimenticio 126g Peso Neto  
Food Supplements 126g Net Weight**

**5 600283 759081**

Información nutricional por 4 cápsulas:

		*%VRN
Vitamina C (Acido Ascórbico)	100MG	125%
Vitamina D3	2,5µG	50%
Vitamina K (Menaquinona 7)	75µG	100%
Calcio (Fosfato de)	534,6MG	66,8%
Cobre (Citrato de)	500µG	50%
Cromo (Picolinato de)	40µG	100%
Fosforo (de Fosfato de Calcio)	412,2MG	58,9%
Magnesio (Citrato de)	102MG	27,2%
Manganeso (Citrato de)	1000µG	50%
Selenio (de Seleno-Metionina)	200µG	363,6%
Yodo (de Yoduro Potásico)	75µG	50%
Zinc (Monometionina de)	15MG	150%
Acido Bórico (de Perborato de Sódio hidratado)	2,5MG	
Acido Hialurónico	95MG	
Metil Sulfonil Metano (MSM)	320MG	
Glucosamina 2KCL (Sulfato de)	250MG	
Condroitina (Sulfato de)	150MG	
Acetil-L-Cisteína	100MG	

\*%VRN: Valores de Referencia de los Nutrientes

## Producto: Huesos Sanos

### Información sobre los componentes

---

**Vitamina C:** Es el más potente eliminador de radicales hidroxilos (los más tóxicos y los que más degradan la estructura celular -huesos y cartílagos-) e interviene en la síntesis de colágeno, siendo necesaria para mantener la integridad de los discos intervertebrales y los cartílagos.

**Vitamina D3:** Regula más de 1000 genes en nuestro organismo, ayuda en la síntesis de enzimas de membrana que intervienen en el transporte activo del calcio y actúa como inmunomodulador.

**Vitamina K2:** Previene el depósito de calcio en las arterias y optimiza su utilización en la formación de los huesos gracias a su efecto sobre la activación de la osteocalcina.

**Cálcio e magnesio (citrato):** Además de su importancia en la construcción de la densidad ósea, son indispensable en la conducción nerviosa, la contracción muscular, el metabolismo energético, la coagulación de la sangre, la permeabilidad de la membrana y la señalización hormonal.

**Zinc, cobre y selenio (citrato):** son esenciales para que el organismo desarrolle eficazmente la renovación de las articulaciones y también son catalizadores de las enzimas del sistema endocrino.

**Manganês (citrato):** Dará lugar a Superóxido Dismutasa y convertirá la Glucosamina en La condroitina, que es esencial para la elasticidad del cartílago y su capacidad para absorber el impacto. Pero la función principal es la inhibición de las enzimas que producen la destrucción permanente del cartílago (este es un verdadero constructor de cartílago).

**Boro (ácido bórico):** El boro es esencial para el desarrollo saludable de los huesos, ayuda al cuerpo a metabolizar las vitaminas y los minerales y también afecta a los niveles de estrógeno y testosterona. Hay algunas pruebas que apoyan las afirmaciones de que el boro puede mejorar el rendimiento deportivo al aumentar la coordinación ojo-mano, junto con algunas investigaciones limitadas que apoyan las afirmaciones de que puede ayudar a aumentar la masa muscular. Las primeras investigaciones han demostrado que el boro puede, también desempeñar un papel en la osteoartritis, una enfermedad articular degenerativa.

**N-acetil-L-cisteína:** precursor de la cisteína, que a su vez es precursora del glutatión. Esto, a su vez es un componente importante de dos enzimas antirradicales (glutatión peroxidasa y reductasa).

**Ácido hialurónico:** A medida que las articulaciones envejecen, el ácido hialurónico, el líquido que proporciona lubricación entre las articulaciones y el tejido conectivo, comienza a romperse. Con el tiempo, este líquido empieza a perder su volumen y a menudo se escapa de las articulaciones, el resultado es una fricción que provoca molestias y dolor. El ácido hialurónico permite para que las articulaciones se muevan con suavidad y proporciona un cojín entre las articulaciones (también en el articulaciones intervertebrales).

**MSM:** Antiflogístico (antiinflamatorio), ayuda a mantener la respuesta inmunitaria normal, contracción muscular la contracción muscular, el metabolismo del tejido conectivo y el mantenimiento de la integridad del cartílago.

**Sulfato de D-Glucosamina e de Condroitina:** Ayuda a la síntesis de colágeno, neutraliza el efecto de los radicales libres y reconstruye el cartílago (pero cuidado, sólo el cartílago que queda).

## Producto: Huesos Sanos

### Bibliografias

---

- Altman, R. D.: Status of hyaluronan supplementation therapy in osteoarthritis. (2003) *Curr Rheumatol Rep* 5(1), 7-14.
- Bendich A, Leader S, Muhuri P.: Supplemental calcium for the prevention of hip fracture: potential health-economic benefits. *Clin Ther* 1999;21:1058-72.
- Bronner F.: Calcium and osteoporosis. *Am J Clin Nutr* 1994;60:831-6.
- Castelo-Branco C.: Management of osteoporosis. An overview. *Drugs Aging* 1998;12:25-32.
- Celotti F, Bignamini A.: Dietary calcium and mineral/vitamin supplementation: a controversial problem. *J Int Med Res* 1999;27:1- 14.
- Chapin RE, Ku WW, Kenney MA, McCoy H, Gladen B, Wine RN, Wilson R, Elwell MR.: The effects of dietary boron on bone strength in rats. *Fundam Appl Toxicol* 1997;35:205-15.
- Conconi MT, Tommasini M, Muratori E, Parnigotto PP.: Essential amino acids increase the growth and alkaline phosphatase activity in osteoblasts cultured in vitro. *Farmaco* 2001 Oct;56(10):755-61.
- Debi R, Richman G, Bar Ziv Y et al.: The Role of MSM in Knee Osteoarthritis: A double-blind, randomized prospective study. *Osteoarthritis and Cartilage Supp Vol* 15(C), 2007.
- Eaton-Evans J.: Osteoporosis and the role of diet. *Br J Biomed Sci* 1994;51:358-70.
- Hyun TH, Barrett-Connor E, Milne DB.: Zinc intakes and plasma concentrations in men with osteoporosis: the Rancho Bernardo Study. *Am J Clin Nutr.* 2004 Sep;80(3):715-21.
- Kelly GS.: The role of glucosamine sulfate and chondroitin sulfates in the treatment of degenerative joint disease. *Altern Med Rev* 1998;3:27-39.
- Knapen MH, Schurgers LJ, Vermeer C.: Vitamin K(2) supplementation improves hip bone geometry and bone strength indices in postmenopausal women. *Osteoporos Int.* 2007 Feb 8.
- Lebel, L., Gabrielsson, J., Laurent, T. C., and Gerdin, B.: Kinetics of circulating hyaluronan in humans. 4. (1994) *Eur J Clin Invest* 24(9), 621-6.
- Leffler CT, Philippi AF, Leffler SG, Mosure JC, Kim PD.: Glucosamine, chondroitin, and manganese for degenerative joint disease of the knee or low back: a randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study. *Mil Med* 1999;164:85-91.
- McCarty MF.: Enhanced synovial production of hyaluronic acid may explain rapid clinical response to high-dose glucosamine in osteoarthritis. *Med Hypotheses* 1998;50:507-10.
- Meunier PJ, Delmas PD, Eastell R, McClung MR, Papapoulos S, Rizzoli R, Seeman E, Wasnich RD.: Diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women: clinical guidelines. *International Committee for Osteoporosis Clinical Guidelines. Clin Ther* 1999;21:1025-44.
- Moskowitz, R. W.: Hyaluronic acid supplementation. (2000) *Curr Rheumatol Rep* 2(6), 466-71.
- Murav'ev Iu V, Venikova MS, Pleskovskaia GN, Riazantseva TA, Sigidin Ia A.: [Effect of dimethyl sulfoxide and dimethyl sulfone on a destructive process in the joints of mice with spontaneous arthritis]. *Patol Fiziol Eksp Ter* 1991;37-9.
- Nielsen FH.: The justification for providing dietary guidance for the nutritional intake of boron. *Biol Trace Elem Res* 1998;66:319- 30.
- O'Brien KO.: Combined calcium and vitamin D supplementation reduces bone loss and fracture incidence in older men and women. *Nutr Rev* 1998;56:148-50.
- Pagonis TA, Givissis PA, Kritis AC, Christodoulou AC. The Effect of MSM on Osteoarthritic Large Joints and Mobility. *Int Jour Ortho*, 2014;1(1):19-24. ISSN: 2311-5106
- Prabhoo R, Prabhoo TR.: Vitamin K2: a novel therapy for osteoporosis. *J Indian Med Assoc.* 2010 Apr;108(4):253-4, 256-8.
- Reid IR.: The roles of calcium and vitamin D in the prevention of osteoporosis. *Endocrinol Metab Clin North Am* 1998;27:389-98. - Shankland WE, 2nd.: The effects of glucosamine and chondroitin sulfate on osteoarthritis of the TMJ: a preliminary report of 50 patients. *Cranio* 1998;16:230-5.
- Sojka JE.: Weaver CM. Magnesium supplementation and osteoporosis. *Nutr Rev* 1995;53:71-4.
- Tapadinhas MJ, Rivera IC, Bignamini AA.: Oral glucosamine sulphate in the management of arthrosis: report on a multi-centre open investigation in Portugal. *Pharmatherapeutica* 1982;3:157-68.
- Yamauchi M, Yamaguchi T, Nawata K, Takaoka S, Sugimoto T.: Relationships between undercarboxylated osteocalcin and vitamin K intakes, bone turnover, and bone mineral density in healthy women. *Clin Nutr.* 2010 Dec;29(6):761-5.