Herbio Konrad Kargol
Ul. Orzechowa 5, Kraków
+48 882 004 002

NANGA Cytrynian Magnezu 700mg 100 kaps

Cena: 27,46 zł

Opis słownikowy

Producent	NANGA
Rejestracja	

Opis produktu

Cytrynian magnezu jest jedną z najlepiej bioprzyswajalnych form magnezu. Jego suplementacja pomaga szybko uzupełnić nawet znaczne jego niedobory w organizmie. Jego wzór sumaryczny
to C6H6MgO7 .

Pierwiastek ten ma kluczowy wpływ na pracę układu krwionośnego, ciśnienie tętnicze, przemiany metaboliczne oraz na nasz stan psychiczny.
Dlatego też warto zadbać o jego stały poziom w organizmie poprzez suplementację preparatów
o wysokiej biodostępności, gdyż magnez z pożywienia bywa gorzej (15-40%) wchłaniany.
W przypadku cytrynianu magnezu wchłanialność wynosi nawet ok. 90%.

Dobowe zapotrzebowanie na magnez:
Kobiety >19 r.ż.: 300 mg jonów magnezu
Mężczyźni >19 r.ż.: 350 mg
Kobiety ciężarne i karmiące: 500-700 mg
Młodzież 11-18 lat: 350-400 mg
Dzieci 7-10 lat: 250 mg
Dzieci 1-6 lat: 150-200 mg

Zapotrzebowanie na magnez jest wyższe u sportowców, osób pracujących fizycznie i narażonych na przewlekły stres.
Suplement diety. Suplementy diety nie zastąpią zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.
Przechowuj w zamkniętym opakowaniu, w temperaturze pokojowej, w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

Przeciwwskazania:
Wystąpienie nadwrażliwości.

Działania niepożądane:

- biegunka,
- skurcze lub rozstrój żołądka,
- zawroty głowy,
- nadmierne pocenie.

Przy stosowaniu zalecanych dawek zdarzają się one rzadko.

Interakcje:
Wchłanianie magnezu ograniczają fosforany, wysokie dawki wapnia, wysoka podaż tłuszczy.
Z kolei magnez hamuje wchłanianie żelaza, fluorków, tetracyklin i pochodnych warfaryny.