

NANGA Cytrynian Magnezu 700mg 100 kaps



Cena: 27,45 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 $C_6H_6MgO_7$.

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 wchłaniałość 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 tłuszczu.
Z kolei magnez hamuje wchłanianie żelaza, fluorków, tetracyklin i pochodnych warfaryny.