



Magneziu citrat 1100mg 60 tbl NUTRIFIC

Magneziul este un mineral esențial prezent în peste 300 de reacții enzimatice din corpul uman. Printre numeroasele sale funcții se numără menținerea normală a tensiunii arteriale, a oaselor puternice, a ritmului cardiac și a sistemului imunitar.

Corpul unui adult conține aproximativ 25g magneziu, 50% - 60% din această cantitate fiind prezentă în oase iar restul regăsindu-se preponderent în țesuturile moi. Mai puțin de 1% din totalul de magneziu se află în sânge, iar aceste nivel este ținut sub control strict.

Majoritatea oamenilor moderni au un aport insuficient de magneziu în alimentația lor zilnică și, în plus, rezervele de magneziu sunt afectate de stresul cronic. Deficiența de magneziu pe termen lung poate duce la probleme de sănătate precum hipertensiune arterială și boli de inimă, diabet, osteoporoza sau migrene.

Magneziu citrat 1100mg NUTRIFIC reprezintă o sursă de magneziu care se absoarbe ușor în fluxul sanguin și țesuturile corporale, fiind folosit cu succes în tratarea deficienței de magneziu.

Cum acționează Magneziul citrat 1100mg NUTRIFIC asupra organismului tău?

- Contribuie la reducerea oboselei și extenuării
- Contribuie la echilibrul electrolitic
- Contribuie la metabolismul energetic normal
- Contribuie la funcționarea normală a sistemului nervos și muscular
- Contribuie la sinteza normală a proteinelor
- Contribuie la menținerea sănătății psihice, sistemului osos și dinților
- Participă la procesul de diviziune celulară

Ingrediente:

Magneziu 375mg (din citrat de magneziu 1143,3mg); dioxid de siliciu

Recomandări și indicații terapeutice:

Conform studiilor, consumul Magneziu citrat NUTRIFIC este indicat în următoarele situații:

- Constipație
Citratul de magneziu înmoaie scaunul și ameliorează constipația acționând mai blând decât unii dintre ceilalți compuși de magneziu.
- Tensiune arterială

Administrarea a aproximativ 350 mg de magneziu zilnic timp de 3 luni a redus semnificativ tensiunea arterială sistolică cu 2 mm Hg și tensiunea arterială diastolică cu 1,78 mm ¹

- **Somn și bună dispoziție**

Persoanele cu niveluri scăzute de magneziu au dificultăți de somn, iar suplimentele de magneziu s-au dovedit că îmbunătățesc somnul.

- **Diabet**

Conform unor studii recente, suplimentarea cu magneziu are efecte benefice asupra acțiunii insulinei și a metabolismului glucidic și poate preveni apariția diabetului zaharat de tip 2. ²

- **Migrene**

Nivelurile scăzute de magneziu au fost legate de migrene, o afecțiune caracterizată prin dureri de cap intense și recurente ³

Mod de administrare

Adulți: Câte 2 tablete pe zi cu o cantitate adecvată de apă.

Dozaj și durata de administrare

Doza zilnică recomandată pentru adulți este de 2 tablete pe zi, cu un pahar de apă după administrare, acest lucru vă ajută să nu vă deshidratați. Durata de administrare diferă în funcție de vârsta și starea de sănătate, situându-se între 4-36 de săptămâni.

Interacțiuni și reacții adverse

Evitați să luați antibiotice (cum ar fi doxiciclină, tetraciclină, ciprofloxacină) cu 2 ore înainte sau după administrarea magneziului. Acest lucru poate reduce efectul antibioticului.

Atenționări

Acest produs este un supliment alimentar. A nu se administra copiilor sub 3 ani. A se pastra la loc uscat, ferit de lumina și caldura (la temperaturi sub 25° C). A nu se lăsa la îndemână și vederea copiilor. Produsul nu este recomandat ca înlocuitor al unui regim alimentar variat și echilibrat și al unui mod de viață sănătos. A nu se depăși doza zilnică recomandată.

Conținut pachet

Flacon PET cu 60 de tablete.

Studii

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27402922/>

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25405132/>