



- Kényelem (napi egyszeri dózis)

Magnézium:

Ez a negyedik leggyakoribb ásványi anyag az emberi szervezetben. Az összes magnézium kb.50% -a a csontokban található. A másik fele a sejtekben, szövetekben és szervekben lelhető fel. Ez az ásványi anyag több mint 300 biokémiai reakcióhoz szükséges.

Szervezetünk a táplálkozásunk során jut a magnéziumhoz.

Epidemiológiai tanulmányok szerint a fejlett országokban az ételek kevés magnéziumot tartalmaznak.

A magnézium hiány felmerülhet az alábbiakhoz kapcsolódóan:

- stressz (fokozott vizeletkor a magnézium is jobban ürül a szervezetből),
- testmozgás (az izzadás megnöveli a magnéziumvesztést),
- túlzott alkoholfogyasztás,
- fogamzásgátlók szedése esetén.

Magnéziumhiányra utaló tünetek:

hányinger, görcsök, ingerlékenység, izom kontraktúra, fáradtság és a fizikai fáradtság, szívritmuszavar, székrekedés, gyengeség, fejfájás, étvágytalanság.

A kiegyensúlyozott magnézium bevitel:

Hozzájárul a normális izom és idegrendszer működéshez, valamint a normál pszichológiai funkcióhoz; továbbá a normális csontok fenntartásához és csökkenti a fáradtság és a kimerültség jeleit.

### **Hogyan növelhetjük a magnéziumos étrend-kiegészítők hatékonyságát?**

A magnézium főleg a vékonybélben szívódik fel. A piacon meglévő különféle magnézium termékek kb csak 30-40%-os hasznosulást mutatnak – még egészséges emberek esetén is. Emiatt akármelyik magnézium tablettát a hatékonyságát csak az alapján értékelhetjük, hogy mekkora az oldhatóság és a felszívódás aránya.

MagAdvanced az egyik legmagasabb a biológiai hasznosulást biztosítja és hatékonyan hozzájárulhat a magnézium hiány csökkentéséhez.

Hatóanyagai: magnézium biszglycinát; Magnézium-hidroxid; Cink-glukonát; L-askorbinsav; Etil-DL-alfa-tokoferil; Mangán-glukonát; Réz-glükonát;

## MagAdvanced

Írta: sysadmins

2015. május 08. péntek, 09:18 - Módosítás: 2015. május 08. péntek, 09:23

Magnesium	250 mg (66,7%*)
Zinc	8 mg (80%*)
Vitamin C	30 mg (37,5%*)
Vitamin E	10 mg (83,3%*)
Manganese	2 mg (100%*)
Copper	1 mg (100%*)
Vitamin B1	5 mg (454,5%)
Vitamin B2	5 mg (357,1%*)
Vitamin B6	1,4 mg (100%*)
Vitamin D	2,5µg (50%*)
Selenium	25 µg (45,5%*)
Chromium	25 µg (62,5%*)

Magnesium, Zinc, Vitamin C, Vitamin E, Manganese, Copper, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin D, Selenium, Chromium



Magnesium, Zinc, Vitamin C, Vitamin E, Manganese, Copper, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin D, Selenium, Chromium