

MAGNESIUM FORMULA

ΦΟΡΜΟΥΛΑ
μαγνησίου

PERIODIC TABLE OF THE ELEMENTS

1	2	3	4	5	6	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
IA	IIA	IIIB	IVB	VB	VIB	VIIB	IB	IIB	IIIA	IVA	VA	VIA	VIIA	VIIIA		
1 H Hydrogen 1.00794														2 He Helium 4.002602		
3 Li Lithium 6.941	4 Be Beryllium 9.012182								5 B Boron 10.81	6 C Carbon 12.0107	7 N Nitrogen 14.0067	8 O Oxygen 15.9994	9 F Fluorine 18.9984032	10 Ne Neon 20.1797		
11 Na Sodium 22.98976928	12 Mg Magnesium 24.305								14 Si Silicon 28.0855	15 P Phosphorus 30.973762	16 S Sulfur 32.065	17 Cl Chlorine 35.453	18 Ar Argon 39.948			
19 K Potassium 39.0983	20 Ca Calcium 40.078	21 Sc Scandium 44.9559	22 Ti Titanium 47.867			27 Co Cobalt 58.933195	28 Ni Nickel 58.6934			33 As Arsenic 74.9216	34 Se Selenium 78.96	35 Br Bromine 79.904	36 Kr Krypton 83.798			
37 Rb Rubidium 85.4678	38 Sr Strontium 87.62	39 Y Yttrium 88.90585	40 Zr Zirconium 91.224			45 Rh Rhodium 102.9055	46 Pd Palladium 106.42			51 Sb Antimony 121.757	52 Te Tellurium 127.6	53 I Iodine 126.90547	54 Xe Xenon 131.293			
55 Cs Caesium 132.9054519	56 Ba Barium 137.327	57-71 Lanthanoids	72 Hf Hafnium 178.49	73 Ta Tantalum 180.94788	74 W Tungsten 183.84											
87 Fr Francium [223]	88 Ra Radium [226]	89-103 Actinoids	104 Rf Rutherfordium [267]	105 Db Dubnium [268]	106 Sg Seaborgium [271]											
Lanthanoids →		57 La Lanthanum 138.90547	58 Ce Cerium 140.116	59 Pr Praseodymium 140.90765	60 Nd Neodymium 144.242	61 Pm Promethium [145]	62 Sm Samarium 150.36	63 Eu Europium 151.964	64 Gd Gadolinium 157.25	65 Tb Terbium 158.9253	66 Dy Dysprosium 162.5	67 Ho Holmium 164.93032	68 Er Erbium 167.259	69 Tm Thulium 168.93421	70 Yb Ytterbium 173.054	71 Lu Lutetium 174.9668
Actinoids →		89 Ac Actinium [227]	90 Th Thorium 232.03806	91 Pa Protactinium 231.03588	92 U Uranium 238.02891	93 Np Neptunium [237]	94 Pu Plutonium [244]	95 Am Americium [243]	96 Cm Curium [247]	97 Bk Berkelium [247]	98 Cf Californium [251]	99 Es Einsteinium [252]	100 Fm Fermium [257]	101 Md Mendelevium [258]	102 No Nobelium [262]	103 Lr Lawrencium [262]

Συμπλήρωμα Διατροφής

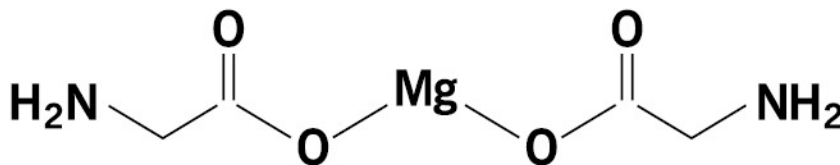


120 κάψουλες

Το μαγνήσιο είναι **απαραίτητο** για την **λειτουργία 300 διαφορετικών ενζύμων**. Οι ερευνητές έχουν εντοπίσει 3.751 σημεία δέσμευσης του μαγνησίου με πρωτεΐνες στο ανθρώπινο σώμα. Το **μαγνήσιο** είναι απαραίτητο για τη δημιουργία του **ATP** (τα ενεργειακά μόρια του σώματος). Ακόμη ο σχηματισμός οστών και δοντιών χρειάζεται και την παρουσία του μαγνησίου, όπως και τα αγγεία για να χαλαρώσουν. Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία της καρδιάς.

MAGNESIUM GLYCINATE

- Η φόρμουλα του μαγνησίου περιέχει **magnesium glycinate** που είναι χηλική μορφή μαγνησίου που παρέχει τα υψηλότερα επίπεδα απορρόφησης και βιοδιαθεσιμότητας και τυπικά θεωρείται ιδανικό για όσους έχουν έλλειψη.



ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ανά ημ. δόση (2 κάψουλες)	% ΣΗΔ
Μαγνήσιο:	480 mg	128%
Χηλικό γλυκινικό μαγνήσιο	40 mg	
Τριβασικό άνυδρο κιτρικό μαγνήσιο	40 mg	
Οξείδιο του μαγνησίου	400 mg	

Σημείωση: Όταν λαμβάνονται κάποια φάρμακα όπως οι κινολόνες (αντιβιοτικά) ή οι τετρακυκλίνες (αντιβιοτικά) ή τα διφωσφονικά (για την οστεοπόρωση) τα συμπληρώματα μαγνησίου πρέπει να λαμβάνονται 2 ώρες μετά τη λήψη τους. Αν λαμβάνετε ανταγωνιστές ασβεστίου (για την υπέρταση) συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, διότι μπορεί να πέσει πιο χαμηλά η πίεση.

ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

- όπου υπάρχει έλλειψη μαγνησίου ή αυξημένες ανάγκες για μαγνήσιο.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

- Λαμβάνετε 2 κάψουλες την ημέρα.

Βιβλιογραφία: 1. Rude RK, Shils ME. Magnesium. In: Shils ME, Shike M, Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, eds. Modern Nutrition in Health and Disease. 10th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2006:223-247. 2. Ascherio A, Rimm EB, Giovannucci EL, et al. A prospective study of nutritional factors and hypertension among US men. *Circulation*. 1992;86(5):1475-1484. (PubMed) 3. Ascherio A, Hennekens C, Willett WC, et al. Prospective study of nutritional factors, blood pressure, and hypertension among US women. *Hypertension*. 1996;27(5):1065-1072. (PubMed) 4. Peacock JM, Folsom AR, Arnett DK, Eckfeldt JH, Szklo M. Relationship of serum and dietary magnesium to incident hypertension: the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study. *Ann Epidemiol*. 1999;9(3):159-165. (PubMed) 5. Liao F, Folsom AR, Brancati FL. Is low magnesium concentration a risk factor for coronary heart disease? The Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study. *Am Heart J*. 1998;136(3):480-490. (PubMed) 6. Song Y, Manson JE, Cook NR, Albert CM, Buring JE, Liu S. Dietary magnesium intake and risk of cardiovascular disease among women. *Am J Cardiol*. 2005;96(8):1135-1141. (PubMed) 7. Ziegelstein RC, Hilbe JM, French WJ, Antman EM, Chandra-Strobo N. Magnesium use in the treatment of acute myocardial infarction in the United States (observations from the Second National Registry of Myocardial Infarction). *Am J Cardiol*. 2001;87(1):7-10. (PubMed) 8. Shechter M, Sharir M, Labrador MJ, Forrester J, Silver B, Bairey Merz CN. Oral magnesium therapy improves endothelial function in patients with coronary artery disease. *Circulation*. 2000;102(19):2353-2358. (PubMed) 9. Shechter M, Merz CN, Paul-Labrador M, et al. Oral magnesium supplementation inhibits platelet-dependent thrombosis in patients with coronary artery disease. *Am J Cardiol*. 1999;84(2):152-156. (PubMed) 10. Song Y, Li TY, van Dam RM, Manson JE, Hu FB. Magnesium intake and plasma concentrations of markers of systemic inflammation and endothelial dysfunction in women. *Am J Clin Nutr*. 2007;85(4):1068-1074. (PubMed) 11. Maier JA, Malpuech-Brugere C, Zimowska W, Rayssiguier Y, Mazur A. Low magnesium promotes endothelial cell dysfunction: implications for atherosclerosis, inflammation and thrombosis. *Biochim Biophys Acta*. 2004;1689(1):13-21. (PubMed) 12. Mauskop A, Altura BM. Role of magnesium in the pathogenesis and treatment of migraines. *Clin Neurosci*. 1998;5(1):24-27. (PubMed) 13. Peikert A, Willmzig C, Kohne-Volland R. Prophylaxis of migraine with oral magnesium: results from a prospective, multi-center, placebo-controlled and double-blind randomized study. *Cephalalgia*. 1996;16(4):257-263. (PubMed) 14. Pfaffenrath V, Wessely P, Meyer C, et al. Magnesium in the prophylaxis of migraine -- a double-blind placebo-controlled study. *Cephalalgia*. 1996;16(6):436-440. (PubMed) 15. Wang F, Van Den Eeden SK, Ackerson LM, Salk SE, Reince RH, Elin RJ. Oral magnesium oxide prophylaxis of frequent migrainous headache in children: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Headache*. 2003;43(6):601-610. (PubMed) 16. Henderl SS, Rorvik DR, eds. PDR for Nutritional Supplements. Montvale: Medical Economics Company, Inc; 2001. 17. Minerals. Drug Facts and Comparisons. St. Louis: Facts and Comparisons; 2000:27-51.

Προειδοποιήσεις: ● Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. ● Τα Σ/Δ δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. ● Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. ● Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. ● Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. ● Τηλ. Κέντρου Δηλητηριάσεων: 210 77 93 777.

Αριθμός Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 96205 / 13-12-2013 / (Ο Αριθμός Γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ)