



Bio-Magnesium

Bio-Magnesium er et kompleks av tre forskjellige magnesiums salt, hvor hver tablett gir et tilskudd på 200 mg. magnesium. Tabletten inneholder en blanding av organisk og uorganisk magnesium, i en matrix, som medfører at tablettene oppløses fullstendig i løpet av få minutter – også hos personer med lavt magesyreinnhold – hvor magnesiuminnholdet vil endres til en opptakelig ion-form. Bio-Magnesium behøver ikke nødvendigvis å inntas sammen med et måltid.

Hva er magnesium?

Magnesium er et livsnødvendig grunnstoff og base-dannende mineral. At det samtidig er det 4. mest forekommende mineral i kroppen sier noe om dens betydning. Magnesium finnes i alle kroppens celler og 98% finnes inne i cellene. En voksen person inneholder omkring 24 g magnesium, 25% i våre muskler og ca. 60% i knoklene sammen med bl.a. kalsium og fosfor.

Magnesium har mange viktige funksjoner i kroppen. Det inngår i mer enn 300 forskjellige enzymprosesser i kroppen.

Magnesium bidrar til:

- et normalt energistoffskifte.
- en normal psykologisk funksjon.
- Kroppens elektrolyttbalanse.
- en normal muskelfunksjon.
- å spille en rolle i kroppens celledelingsprosess.
- en normal proteinsyntese.
- vedlikeholdelse av normale
- tenner og knokler.
- å minske tretthet og
- utmattelse.



Bio-Magnesium

Næringsstoffer pr. dagsdose:

		% ADT*
Magnesium	200 mg	53%

*ADT= Anbefalt daglig tilførsel

Dosering

1 tablett daglig for voksne samt barn fra 11 år og eldre.

Den anbefalte daglige dosen bør ikke overskrides.

Spesielle forhold

Kan med fordel tas før et måltid. Best om kvelden.

Kan med fordel kombineres med **Multivitamin Pharma**

Nord, Bio-Calcium+D₃ og Bio-Calcium+D₃+K.

Personer med sterkt nedsatt nyrefunksjon frarådes å ta ekstra magnesium.

Innhold

60 tabletter = 61 g

Ingredienser

Magnesiumcarbonat, magnesiumhydroxid og magnesiumacetat

Fyllemiddel: Mikrokrystallinsk cellulose

Antiklumpemiddel: Dicalciumphosphat

Overflatebehandlingsmiddel:

Hydroxypropyl-methylcellulose

Antiklumpemidler: Magnesiumsalt av fettsyrer og siliciumdioxid

Kosttilskudd bør ikke erstatte en variert kost.

Oppbevaring

Romtemperatur.

Oppbevares utilgjengelig for barn.

Ingrediensene i dette produktet stammer ikke fra økologisk landbruks-produksjon. Uttrykket "Bio" henviser i denne sammenheng alene til produktets biotilgjengelighet eller biokjemisk organiske natur.



Gode magnesium-kilder

Magnesium finnes i en rekke matvarer. Gode kilder til stoffet er blant annet:

- grønne blader
- nøtter
- frukt
- mandler
- frø
- kål

Magnesiummangel

Hvis matens proteininnhold er veldig lav, dvs. mindre enn 30 g om dagen, vil kroppens magnesiumopptakelse nedsettes. Mangler kroppen magnesium, vil den som med kalsium forsøke å opprettholde blodets magnesiumkonsentrasjon

ved å frigjøre magnesium bundet i knokkelvevet. Konsekvensen blir, at målingen av blodets magnesiuminnhold ikke nødvendigvis alltid er noen god rettesnor for, hvor vidt en person bør øke sin inntakelse av magnesium.

Overdosering

Nyrene våre utskiller magnesium med urinen, hvis kroppen får mer enn den umiddelbart kan bruke. Det nedsetter risikoen for overdosering. Når kroppens behov for magnesium er mettet, medfører ytterligere inntakelse av magnesium kun løs mage, hvilke også beskytter mot overdosering. Magnesium inntatt i ekstremt høye doser, dvs. 10 ganger den normale doseringen og mer, kan medføre diaree, kvalme og annen ubehag,

Personer med nedsatt nyrefunksjon bør ikke ta tilskudd av magnesium med mindre det skjer etter anvisning fra en lege.

Magnesiumtest

Du kan som forbruker selv teste om din magnesium-tablett oppløses effektivt. Vi har puttet to magnesium-tabletter i hvert sitt glass vann. I det venstre glasset er Bio-Magnesium tablett fra Pharma Nord fullstendig oppløst og klar til å opptas etter et par minutter. I glasset til høyre ligger en magnesium-tablett fra en konkurrent. Selv etter 24 timer i vannet viser konkurrentens tablett ikke tegn på oppløsning.

