

MAGNESIUM FORMULA

Συμπλήρωμα Διατροφής

ΦΟΡΜΟΥΛΑ
μαγνησίου

120 κάψουλες

PERIODIC TABLE OF THE ELEMENTS

The image shows a hand holding a yellow card with the following information for Magnesium (Mg):

- Atomic Number: 12
- Group: 2
- Period: 2
- Symbol: Mg
- Name: Magnesium
- Atomic Weight: 24.305

The background is a periodic table of elements. The card is positioned over the Magnesium element in the second period, second group.

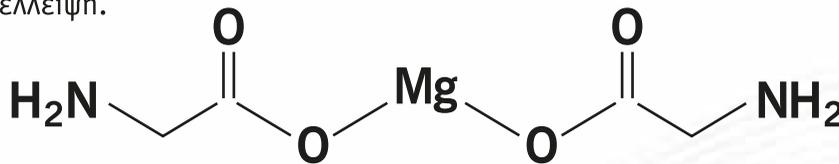
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
IA	IIA	IIIB	IVB	VB	VIB	VII	VIII	VIII	VIII	IB	IIB	IIIA	IVA	VA	VIA	VIIA	VIIIA
1 H Hydrogen 1.00794	2 He Helium 4.002602																
3 Li Lithium 6.941	4 Be Beryllium 9.012182																
5 Na Sodium 22.98976928	6 Mg Magnesium 24.305																
7 K Potassium 39.0983	8 Ca Calcium 40.078	9 Sc Scandium 44.955912	10 Ti Titanium 47.88	11 V Vanadium 50.9415	12 Cr Chromium 51.9961	13 Mn Manganese 54.938044	14 Fe Iron 55.845	15 Co Cobalt 58.933195	16 Ni Nickel 58.6934	17 Cu Copper 63.546	18 Zn Zinc 65.38	19 Ga Gallium 69.723	20 Ge Germanium 72.630	21 As Arsenic 74.9216	22 Se Selenium 78.96	23 Br Bromine 79.904	24 Kr Krypton 83.798
25 Rb Rubidium 85.4678	26 Sr Strontium 87.62	27 Y Yttrium 88.90585	28 Zr Zirconium 91.224	29 Nb Niobium 92.90638	30 Mo Molybdenum 95.94	31 Tc Technetium [98]	32 Ru Ruthenium 101.07	33 Rh Rhodium 102.9055	34 Pd Palladium 106.42	35 Ag Silver 107.8682	36 Cd Cadmium 112.411	37 In Indium 114.818	38 Sn Tin 118.710	39 Sb Antimony 121.757	40 Te Tellurium 127.6	41 I Iodine 126.90545	42 Xe Xenon 131.29
43 Cs Cesium 132.90545196	44 Ba Barium 137.327	45 La Lanthanum [138.905]	46 Hf Hafnium 178.49	47 Ta Tantalum 180.94788	48 W Tungsten 183.84	49 Re Rhenium 186.207	50 Os Osmium 190.23	51 Ir Iridium 192.222	52 Pt Platinum 195.084	53 Au Gold 196.966569	54 Hg Mercury 200.59	55 Tl Thallium 204.3833	56 Pb Lead 207.2	57 Bi Bismuth 208.9804	58 Po Polonium [209]	59 At Astatine [210]	60 Rn Radon [222]
61 Fr Francium [223]	62 Ra Radium [226]	63 Ac Actinium [227]	64 Rf Rutherfordium [261]	65 Db Dubnium [262]	66 Sg Seaborgium [266]	67 Bh Bohrium [264]	68 Hs Hassium [277]	69 Mt Meitnerium [268]	70 Ds Darmstadtium [271]	71 Rg Roentgenium [272]	72 Cn Copernicium [285]	73 Nh Nihonium [284]	74 Fl Flerovium [287]	75 Lv Livermorium [293]	76 Ts Tennessine [294]	77 Og Oganesson [294]	
79 La Lanthanum 138.90547	80 Ce Cerium 140.116	81 Pr Praseodymium 140.90765	82 Nd Neodymium 144.242	83 Pm Promethium [145]	84 Sm Samarium 150.36	85 Eu Europium 151.964	86 Gd Gadolinium 157.25	87 Tb Terbium 158.92535	88 Dy Dysprosium 162.5	89 Ho Holmium 164.93032	90 Er Erbium 167.259	91 Tm Thulium 168.9304	92 Yb Ytterbium 173.0547	93 Lu Lutetium 174.967			
95 Ac Actinium [227]	96 Th Thorium 232.0377	97 Pa Protactinium 231.03689	98 U Uranium 238.02891	99 Np Neptunium [237]	100 Pu Plutonium [244]	101 Am Americium [243]	102 Cm Curium [247]	103 Bk Berkelium [247]	104 Cf Californium [251]	105 Es Einsteinium [252]	106 Fm Fermium [257]	107 Md Mendelevium [258]	108 No Nobelium [259]	109 Lr Lawrencium [260]			

MAGNESIUM FORMULA

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 ή 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 χημική μορφή μαγνησίου που παρέχει τα υψηλότερα επίπεδα απορρόφησης και βιοδιαθεσιμότητας και τυπικά θεωρείται ιδανικό για όσους έχουν έλλειψη.



ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

- όπου υπάρχει έλλειψη μαγνησίου ή αυξημένες ανάγκες για μαγνήσιο.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

- 2 κάψουλες την ημέρα.

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.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ	ανά ημ. δόση (2 κάψουλες)	Σ.Η.Δ.
Μαγνήσιο (χημικό γλυκινικό μαγνήσιο, τριβασικό άνδρο κιτρικό μαγνήσιο, οξείδιο του μαγνησίου)	480mg	128%

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-Strobov 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, Sharif 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, Wilimzig 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,

Προειδοποιήσεις: • Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. • Τα Σ/Δ δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διατροφής. • 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.

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