

# Zdrovit MAGNUM FORTE 375

kapsułki

Suplement diety



## Zdrovit

### 100% RDA w każdej kapsułce magnezu i witaminy B6.

Zdrovit Magnum Forte 375 zawiera 375 mg magnezu oraz 1,4 mg witaminy B6 w 1 kapsułce. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego. Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, jak również przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

### Sposób użycia:

1 kaps. dziennie. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Preparat przeznaczony dla młodzieży i osób dorosłych.

### Zawartość substancji odżywczych w 1 kapsułce o masie 750 mg:

Magnez	375 mg	100 % realizacji zalecanego dziennego spożycia
Witamina B6	1,4 mg	100 % realizacji zalecanego dziennego spożycia

### Dlaczego tracimy magnez:

- negatywny wpływ na wchłanianie magnezu ma dieta bogatotłuszczowa – posiłki zawierające dużo różnych tłuszczów i mięsa,
- wchłanianie magnezu zmniejsza:
  1. częste lub długotrwałe odchudzanie,
  2. jednostronna dieta ubogobiałkowa,
  3. jednostronna dieta z dużą zawartością błonnika;
  4. dieta bogatowapniowa lub spożywane przez długi okres preparaty wapniowe zapobiegające osteoporozie,
- wydalanie magnezu przyspiesza:
  1. nałóg picia kawy i mocnej herbaty;
  2. nadużywanie alkoholu,
  3. częste jedzenie potraw typu fast food,
  4. nadużywanie napojów z fosforanami i konserwowych produktów żywnościowych

Niedobór magnezu ma charakter dynamiczny, może zmieniać się w czasie, w zależności od aktualnego zapotrzebowania organizmu na magnez, zmian w sposobie odżywiania i stylu życia. Przyczyną niedoborów magnezu może być zwiększone zapotrzebowanie na ten pierwiastek, nawet przy prawidłowej jego podaży. Dotyczy to na przykład okresu dojrzewania, karmienia dziecka, ciąży. Większe ilości magnezu zużywają osoby intensywnie pracujące fizycznie, żyjące w ciągłym stresie. Z reguły wydalają one również zwiększone ilości tego pierwiastka wskutek wzmożonej przemiany materii.

### **Uwagi:**

Preparat nie zawiera cukru, może być stosowany przez diabetyków.

Suplementy diety nie zastępują zrównoważonego sposobu żywienia i zdrowego trybu życia.

Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

### **Przechowywanie:**

Przechowywać w temperaturze pokojowej w zamkniętym opakowaniu, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

### **Piśmiennictwo:**

Coudray, C., Rambeau, M., Feillet-Coudray, C., Gueux, E., Tressol, J.C., Mazur, A., Rayssiguier,

Y. - Study of magnesium bioavailability from ten organic and inorganic Mg salts in Mg-depleted rats using a stable isotope approach; Magnesium Research - Volume 18, Issue 4, December 2005, Pages 215-223,

Albion 2003: Magnesium- clinical and health benefits still without limits. Albion Research Notes 2003;12(3) [Accessed 2007-03-21]. Available from:

<http://www.albion-an.com/human/newsletter/2003Oct>.

IOM 1997: Institute of Medicine. Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorous, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. Washington (DC): National Academy Press; 1997



Producent:

NP Pharma Sp. z o.o.

ul. Podstoczysko 30

07-300 Ostrów Mazowiecka

402697/2