

MAGNESIUM BIS-GLYCINATE 700mg ®**ΜΑΓΝΗΣΙΟ ΔΙΣ-ΓΛΥΚΙΝΙΚΟ 700mg ανά δισκίο**

Το δισγλυκινικό μαγνήσιο είναι μια χημική ένωση που αποτελείται από μαγνήσιο συνδεδεμένο με δύο μόρια γλυκίνης, ένα αμινοξύ. Το δισγλυκινικό μαγνήσιο ανήκει στην κατηγορία των χηλικών μορφών μαγνησίου, οι οποίες θεωρούνται ιδιαίτερα βιοδιαθέσιμες και απορροφήσιμες από τον οργανισμό. **Σύνθεση και Ιδιότητες:**

- Η γλυκίνη είναι ένα μικρό αμινοξύ που δεσμεύει το μαγνήσιο σε μία σταθερή, μη ιοντική μορφή, προστατεύοντάς το από τη διάσπαση στο πεπτικό σύστημα.
- Λόγω της χηλικής του μορφής, το δισγλυκινικό μαγνήσιο απορροφάται πιο εύκολα από άλλες μορφές μαγνησίου (π.χ. οξείδιο του μαγνησίου ή χλωριούχο μαγνήσιο), καθιστώντας το πιο αποτελεσματικό για την αύξηση των επιπέδων του μαγνησίου στο αίμα.

Χρήσεις:

- Χρησιμοποιείται ως διατροφικό συμπλήρωμα για τη διόρθωση της ανεπάρκειας μαγνησίου, η οποία μπορεί να συμβάλλει σε προβλήματα όπως μυϊκές κράμπες, αδυναμία και αίσθημα κόπωσης.
- Η χηλική μορφή του δισγλυκινικού μαγνησίου επιτρέπει καλύτερη απορρόφηση και μικρότερες γαστρεντερικές παρενέργειες, όπως διάρροια ή στομαχικές ενοχλήσεις, κάτι που καθιστά κατάλληλο για άτομα που έχουν ευαίσθητο πεπτικό σύστημα που δεν ανέχονται άλλες μορφές μαγνησίου.

Σε γενικές γραμμές το δισγλυκινικό μαγνήσιο θεωρείται μια ασφαλής και αποτελεσματική πηγή μαγνησίου.

Ισχυρισμοί υγείας βάση EFSA*:

- Συμβολή στον ενεργειακό μεταβολισμό
- Μείωση της κόπωσης και της κούρασης
- Υποστήριξη της φυσιολογικής λειτουργίας των μυών
- Συμβολή στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος
- Συμβολή στη σύνθεση πρωτεϊνών
- Διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών
- Ισορροπία ηλεκτρολυτών
- Ρύθμιση της φυσιολογικής ψυχολογικής λειτουργίας

** Οι ισχυρισμοί αυτοί είναι επίσημα εγκεκριμένοι από τον EFSA με βάση επιστημονικά δεδομένα που τεκμηριώνουν τις επιδράσεις του μαγνησίου στον ανθρώπινο οργανισμό.*

Δοσολογία

1 -2 κάψουλες ημερησίως.

1. Λήψη μαζί με το φαγητό.

Η τροφή βοηθά στην απορρόφηση και μειώνει τον κίνδυνο δυσανεξίας

Μετά το βραδινό γεύμα.

Ορισμένοι προτιμούν να το παίρνουν το βράδυ καθώς το μαγνήσιο βοηθά στη χαλάρωση των μυών και

μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου μειώνοντας το άγχος και προωθώντας μια ήρεμη κατάσταση.

2. Πριν τον ύπνο

Βοηθά στη χαλάρωση και στην προετοιμασία για τον ύπνο. Επομένως, η λήψη του 30-60λεπτά πριν τον ύπνο μπορεί να είναι ωφέλιμη για όσους έχουν προβλήματα αϋπνίας ή ανήσυχου ύπνου.

3. Μετά τη άσκηση

Βοηθά στην αποκατάσταση των μυών και στην πρόληψη μυϊκών κραμπών.

Οδηγίες Χρήσης

Να λαμβάνεται μαζί με το βραδινό γεύμα ή πριν από τον 1-2 ώρες πριν τον ύπνο.

Αντενδείξεις-Αλληλεπιδράσεις

Να μη λαμβάνεται σε περίπτωση υπερευαισθησίας σε οποιοδήποτε από τα περιεχόμενα συστατικά.

Προφυλάξεις

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

Διατήρηση - Φύλαξη

Διατηρήστε το προϊόν σε ξηρό, δροσερό περιβάλλον έως 25°C (77°F), και προφυλάξτε το από το φως. Οι ακατάλληλες συνθήκες φύλαξης, όπως η παρατεταμένη έκθεση στο ηλιακό φως, η υψηλή θερμοκρασία, η υγρασία και η διατήρηση σε συνθήκες κατάψυξης ενδέχεται να προκαλέσουν αλλοίωση στο προϊόν.

Να φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά.

Χρήση για ενήλικες άνω των 18 ετών.

ΠΡΟΙΟΝ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΣΤΟΝ Ε.Ο.Φ.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΟΥ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ **106935-13/09/2024**

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.