

Magnesio Mix

EL MAGNESIO
- FAVORECE EL NORMAL
FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO
(JUNTO A LA VITAMINA B6)
- ESTÁ INDICADO DURANTE
PERIODOS DE MAYOR ESTRÉS Y TENSIONES.
- CONTRIBUYE A LA REDUCCIÓN DEL
CANSANCIO Y LA FATIGA,
- AL METABOLISMO ENERGÉTICO NORMAL
Y A LA NORMAL FUNCIÓN MUSCULAR
- CONTRIBUYE AL MANTENIMIENTO
DE HUESOS Y DIENTES NORMALES

Magnesio Mix

5 Sales de magnesio para tu bienestar

MAGNESIO EN EL MINERALOGRAMA

Altos niveles de magnesio

- tasa de oxidación lenta
- fatiga y depresión
- Los niveles de Mg en el cabello pueden indicar que este mineral está siendo eliminado a través del cabello (esto es un síntoma de no biodisponibilidad del magnesio) y puede condicionar síntomas de deficiencia como ansiedad e irritabilidad.

Niveles bajos de magnesio

- tasa de oxidación di rápida -
- ansiedad, irritabilidad, tensión neuromuscular

Proporción Na/Mg

Indicador de la función suprarrenal (especialmente corteza suprarrenal)

- Una proporción alta, por posible deficiencia de Mg o exceso de Na, indica hiperfunción de la corteza suprarrenal asociada con **irritabilidad, hipertensión, hiperglucemia** (fase 1 o Alarma en S.A.G).
- Una proporción baja, por posible deficiencia de Mg o exceso de Na, indica hipofunción de la corteza suprarrenal asociada con **astenia, hipotensión, hipoglucemia** (fase 3 o agotamiento en S.A.G).

REFERENCIAS

- 1) Società Italiana di Nutrizione Umana: LARN- Livelli di assunzione giornalieri Raccomandati di energia e Nutrienti, Istituto Nazionale della Nutrizione, Milano, 1990.
- 2) Pandiani M. Guida al corretto utilizzo vitamine e minerali nella nutrizione, Tecniche Nuove, Milano, 1991
- 3) Clin Exp Obstet Gynecol. 1992;19(3):176-9. Effectiveness of magnesium pidolate in the prophylactic treatment of primary dysmenorrhea. Benassi L, Barletta FP, Baroncini L, Bertani D, Filippini F, Beski L, Nani A, Tesauri P, Tridenti G.
- 4) Ann Pharm Fr. 1995;53(4):176-83. [Psychopharmacological properties of three magnesium salts: pidolate, lactate and aspartate]. Teste JF, Decelle T, Henrotte JG.
- 5) Fundam Clin Pharmacol. 1990;4(2):169-73. Pyroglutamic acid improves the age associated memory impairment. Grioli S, Lomeo C, Quattropiani MC, Spignoli G, Villardita C.
- 6) Biochemical and Clinical Effects of the Prophylactic Treatment of Renal Calcium Stones with Magnesium Hydroxide. G. Johansson, U. Backman, B.G. Danielson, B. Fellström, S. Ljunghall and B. Wikström.

GHEOS PROYECTO NATURAL

CALLE NÁPOLES 216-218, 08013 BARCELONA

WWW.GHEOSNATURAL.COM

CORREO ELECTRÓNICO: info@gheosnatural.com

T. 934364172



COMPLEMENTO ALIMENTICIO

30 o 60 cápsulas de 850 mg

Peso Neto: 25,5 o 51 g

INGREDIENTES

L-pidolato de magnesio, Bisglicinato de magnesio, Sidemag marino® (hidróxido de magnesio de agua de mar, almidón de arroz pregelatinizado): ésteres de sacarosa de ácidos grasos, lecitina de girasol, fosfatos de calcio; harina de arroz], Cápsula vegetal (agente de recubrimiento: hidroxipropilmetilcelulosa), gluconato de magnesio, citrato de magnesio, vitamina B6 (clorhidrato de piridoxina).

MODO DE USO

Tomar 2 cápsulas al día preferiblemente durante o inmediatamente después de una comida principal.

ADVERTENCIAS

No superar la dosis diaria aconsejada. Mantener fuera del alcance de los niños menores de 3 años. Los complementos alimenticios no tienen que ser utilizados como sustitutivos de una dieta variada y equilibrada ni de un sano estilo de vida. En casos de sensibilidad a uno o más de los ingredientes escuchar la opinión del médico antes de tomar el producto. Conservar en un lugar fresco y seco, lejos de la luz. La fecha de caducidad se refiere al producto correctamente conservado e íntegro.

APORTES MEDIOS DE INGREDIENTES POR DOSIS DIARIA MÁXIMA RECOMENDADA (2 CPS)

Magnesio	180 mg	48%NRV
Vitamina B6	2,8 mg	200%NRV

NRV: Valor Nutricional Diario de Referencia (Adultos) - Reg. UE No. 1169/2011



Esta información de base es reservada a personas cualificadas en medicina, alimentación y farmacia (Directiva CEE 89/398 con autorización D.L. N 111 del 27/01/92 art. 6 coma II).
Cualquier uso diferente al especificado y por lo tanto no autorizado no será responsabilidad.

IMPORTANCIA DEL MAGNESIO

El magnesio es el cuarto elemento presente en el cuerpo humano.

Dentro de la célula, sin embargo, el magnesio es segundo después del potasio.

El 60-65% del magnesio presente en el cuerpo humano se encuentra en el esqueleto. El resto se encuentra principalmente dentro de las células musculares, mientras que sólo el 1% se encuentra en el líquido extracelular.

PROPIEDADES DEL MAGNESIO

TRANSMITE IMPULSOS NERVIOSOS Y ESTIMULA LA FUNCIÓN NERVIOSA

El magnesio es un mineral esencial para las células vivas. Coopera en el transporte de sodio y potasio a través de la membrana celular e influye en los niveles de calcio dentro de las células.

El magnesio intracelular activa la exoquinasa, una enzima que convierte la glucosa en glucosa-6-fosfato, el primer paso de la glicolisis, produciendo la energía necesaria para todas las células, especialmente las células nerviosas y musculares que consumen en gran cantidad.

El estrés tiende a agotar las reservas de magnesio del cuerpo. Una deficiencia de magnesio produce nerviosismo, ansiedad, tics nerviosos e insomnio caracterizado por un adormecimiento normal pero con frecuentes despertares nocturnos, por lo que, el sujeto, se despierta cansado incluso después de varias horas de sueño (insomnio tipo II).

Recordemos, sólo a título informativo, que el insomnio de tipo I (dificultad para conciliar el sueño) a menudo se asocia con deficiencia de Calcio.

ESTIMULA LAS FUNCIONES MUSCULARES

Una deficiencia de magnesio produce tensión muscular especialmente después del ejercicio físico.

REGULARIZA EL RITMO CARDÍACO

Una deficiencia de magnesio se asocia a menudo con presión arterial alta y también parece favorecer la aparición de la aterosclerosis, especialmente en el caso de una dieta rica en colesterol.

PROMUEVE LAS FUNCIONES METABÓLICAS NORMALES

El magnesio interviene en más de 300 procesos metabólicos diferentes (en particular el metabolismo de proteínas y ácidos nucleicos) y es indispensable para promover la funcionalidad de diferentes sistemas enzimáticos. Las mujeres que sufren de síndrome premenstrual también se relaciona con una deficiencia de magnesio, junto con exceso de calcio. Otro síntoma de carencia de magnesio es una transpiración excesiva y el mal olor generalizado del cuerpo (el mal olor de los pies es característico de una deficiencia de zinc).

COOPERA CON EL CRECIMIENTO ÓSEO Y FORTALECE EL ESMALTE DENTAL

Junto con el calcio y el fósforo participa en la constitución del esqueleto, de hecho alrededor del 70% del magnesio del cuerpo se encuentra en los huesos.

SITUACIONES O PERÍODOS DE VIDA EN LOS QUE SE PIERDEN O CONSUMEN CANTIDADES SIGNIFICATIVAS DE MAGNESIO

- Estrés prolongado(vida agitada diaria)
- Nerviosismo, inquietud, ansiedad
- Diarrea, vómitos prolongados
- Calambres y espasmos musculares
- Alcoholismo

CUÁNDO SOSPECHAR DE DEFICIENCIA DE MAGNESIO

- Hipertensión
- Comportamiento psicótico
- Insomnio di tipo II
- Depresión
- Temblores neuromusculares
- Sudoración excesiva
- Mal olor corporal
- Debilidad, facilidad para la fatiga
- Hiperactividad
- Dolores de cabeza musculoesqueléticos
- Dolor articular
- Osteoporosis-Osteoartritis
- Síndrome premenstrual

SOBRE EL PRODUCTO

Las fuentes alimentarias de manesio incluyen frutos secos, legumbres y semillas de soja. Dado que puede ser difícil tomar suficiente magnesio a través de los alimentos, es interesante tomar un complemento de magnesio. Para lograr las cantidades adecuadas hemos formulado una mezcla de sales de magnesio que son las de mayor solubilidad y biodisponibilidad, para su uso y seguridad. La fórmula farmacéutica elegida final es la cápsula vegetal (El producto terminado es adecuado para veganos) que se llena, en el proceso de producción, con la tecnología VRA (Aspirated Rotating Tank) que permite no utilizar antiaglomerantes como el dióxido de silicio.

CARACTERÍSTICAS DE LOS INGREDIENTES

Pidolato de magnesio

Se ha elegido la salificación de magnesio con ácido pidólico (o piroglutámico) para mejorar la absorción del mineral a nivel celular e intestinal, haciendo que la integración sea más tolerable a nivel gastroenterico.

El pidolato de magnesio es conocido **por aliviar los síntomas del síndrome premenstrual** y por su utilidad **en el tratamiento preventivo de la dismenorrea primaria**. Reduce el dolor asociado con la hinchazón de los senos.

Gracias a sus efectos positivos en términos de **neurosedación**, es una de las mejores fuentes de magnesio para

Mejorar los síntomas relacionados con la migraña.

En cuanto a las propiedades nutracéuticas del ácido pidolico (o piroglutámico), un estudio ha demostrado efectos positivos en la prevención de la pérdida de memoria asociada con el proceso de envejecimiento natural.

Es útil en casos de carencia del mineral para contrarrestar los síntomas de la hipomagnesemia (cansancio, irritabilidad, hipertensión, fatiga y tensión muscular, etc.).

Bisglicinato de magnesio

El Magnesio bisglicinato es una sal de magnesio donde el ion Mg 2+ se une con dos moléculas de glicina (compuesto orgánico), dando al mineral una alta capacidad de absorción a nivel intestinal. Es útil en casos de deficiencia del mineral, **para contrarrestar los síntomas de la hipomagnesemia (cansancio, irritabilidad, hipertensión, ansiedad, fatiga y tensión muscular, etc.)**.

Citrato de magnesio

Es una sal de magnesio orgánica bien absorbible; la presencia de citrato **es útil para aumentar el pH de la orina, por ejemplo en casos de tendencia a cálculos de ácido úrico y/o la cistina. También es particularmente útil en acidosis metabólica ya que los citratos actúan como alcalinizantes**.

Sidemag sucrosomial de magnesio marinoTM

El hidróxido de magnesio es una sal inorgánica derivada del agua de mar, en la forma sucrosomial se caracteriza por una excelente biodisponibilidad. Es **útil tanto en casos de hiperacidez gástrica** (es decir, en casos de úlceras, gastritis, reflujo gastroesofágico), y en casos de estreñimiento ocasional.

En dosis máximas d dos cápsulas al día no se han evidenciado efectos secundarios (como disentería) que el hidróxido de magnesio podría causar si se toma en dosis altas y durante períodos prolongados (N.B. una cucharadita igual a aproximadamente 5 g tiene un efecto laxante mientras que una cuchara de sopera igual a aproximadamente 10 g tiene efecto de purgante).

Gluconato de magnesio

En esta forma el magnesio se une al ácido glucónico. Es útil en inflamaciones osteo-articulares, en neuritis y tendinitis. Eficaz en el tratamiento de la diarrea, vómitos y nerviosismo.

Es útil en casos de deficiencia del mineral, para contrarrestar los síntomas de la hipomagnesemia (cansancio, irritabilidad, hipertensión, ansiedad, fatiga y tensión muscular, etc.).

Vitamina B6 (piridoxina)

La Vitamina B6 (piridoxina) participa en la síntesis de proteínas y compuestos estructurales del cuerpo, neurotransmisores en el sistema nervioso y la maduración de los glóbulos rojos. Participa en el correcto metabolismo de los carbohidratos, ácidos grasos esenciales y compuestos nitrogenados.

Promueve la absorción de magnesio dentro de la célula y previene (en asociación con el magnesio) la (re) formación de cálculos renales.

POSIBLES ASOCIACIONES

En casos de hipertensión leve: Ganoderma gheos, Condriomix, Omega Funcional

En casos de deterioro del metabolismo de los carbohidratos: Sinix Plus

En casos de Osteoporosis: Osteogheos funcional, LicheDi o LicheDi K2

En casos de estrés: Micotwin energy o Ganoderma gheos

En casos de ansiedad: Serblend y/o Ansirid