

NATURE'S SUNSHINE[®]

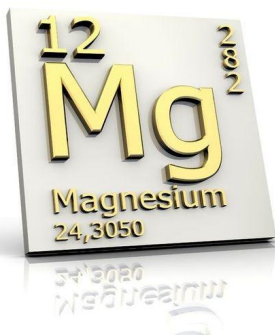


Магний Хелат (Magnesium Complex)

RU 1859

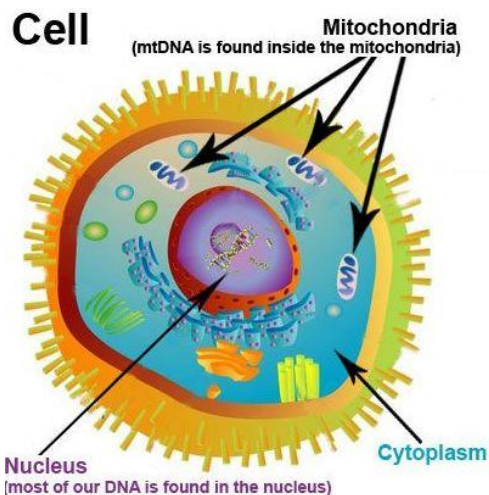


NATURE'S SUNSHINE®

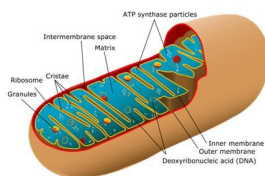


Многие врачи недооценивают необходимость дополнительного приёма *магния (Mg)*, потому, что полностью не осознают ту огромную роль, которую он играет в нашем организме. После кислорода, воды и пищи, магний, возможно, является самым важным для организма элементом. Среди основных минералов *магний более важен, чем кальций, калий, натрий!*





Митохондрия



Среди электролитов, присутствующих в организме человека, *Mg* по содержанию в сыворотке крови занимает 4-е место после кальция, натрия и калия, а по содержанию внутри клетки – 2-е место после калия.

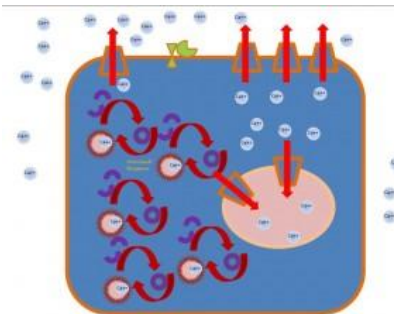
В клетках нашего организма содержится около 40% запасов *Mg*, причем 80–90% внутриклеточной фракции *Mg* связано с АТФ. Распределяясь во всех органеллах клетки, в основном, в митохондриях, *Mg* обеспечивает высвобождение энергии, что является необходимым элементом, практически, для всех внутриклеточных энергообразующих и энергопотребляющих процессов различных органов и систем.

Магний активирует другие минералы

Работа всех других основных минералов в организме зависит от наличия магния. К основным минералам относятся *магний, кальций, калий и натрий*.

Из них *магний* является самым главным.

Например, магний активирует фермент, находящийся во всех клеточных мембранах. Этот фермент контролирует баланс натрия и калия, удерживая натрий вне клетки, а калий внутри клетки. Это необходимо для поддержания внутриклеточного водного баланса, активности нервных клеток и производства клеточной энергии. При дефиците магния в клетке калий быстро выводится из нее, вследствие чего создается внутриклеточный дефицит калия, и этот дефицит, в свою очередь, приводит к быстрой утомляемости, упадку сил и слабости (особенно в жаркое время).

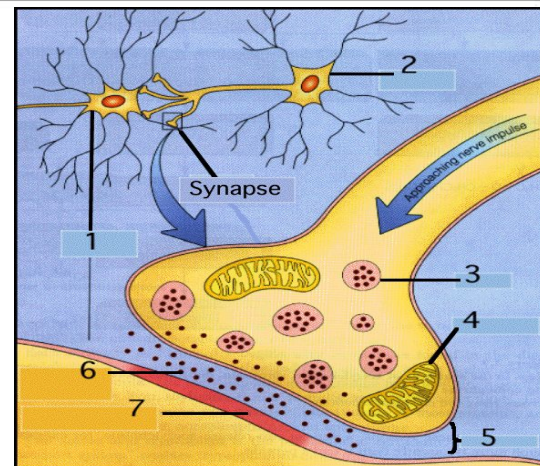


Mg является естественным физиологическим антагонистом ионов кальция, конкурирующим с ними не только в структуре клеточной мембраны, но и на всех уровнях внутриклеточной системы. Антагонизмом с Ca обусловлено также и снижение под действием ионов **Mg** агрегации тромбоцитов, что снижает опасность тромбообразования.

Для усвоения кальция необходим магний. Магний делает возможным проникновение кальция внутрь клетки. Без магния кальций в организме остается неусвоенным, что приводит к тому, что он откладывается в суставах, образует камни в желчном пузыре и в почках и даже может привести к кальцификации органов и мягких тканей. Избыточное потребление кальция может привести к дефициту магния.

Антагонизм **Mg** с **Ca** проявляется в нормализации деятельности нервной системы, снижении возбудимости нейронов путем уменьшения Ca^{2+} -зависимой передачи импульса в нервных окончаниях.

В адренергических синапсах (контактах между нервными окончаниями) **Mg** инактивирует нейромедиатор норадреналин, а в нервно-мышечных синапсах тормозит высвобождение ацетилхолина. Таким образом, **Mg** играет одну из главных ролей в процессах «сокращение – расслабление», контролируя работу мышц, в том числе и миокарда.

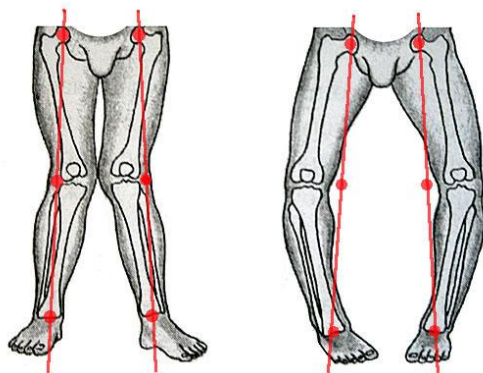


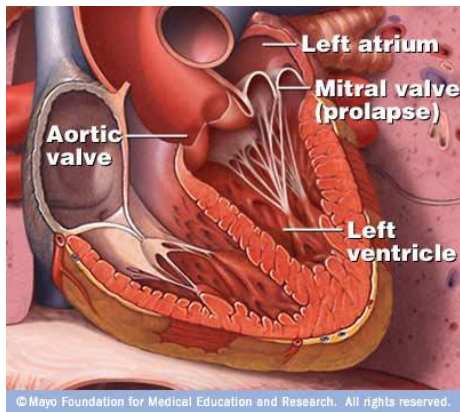


Mg необходим на всех этапах синтеза белка. Но у него есть ещё одна важная биохимическая роль – синтез соединительной ткани. Любой дисбаланс в содержании магния может приводить к нарушению формирования нормальной соединительной ткани, что связано с нарушением синтеза коллагена, эластинов, протеогликанов. В результате дефицита **Mg** во время беременности, у плода может сформироваться особый синдром – *дисплазия соединительной ткани (ДСТ)*.

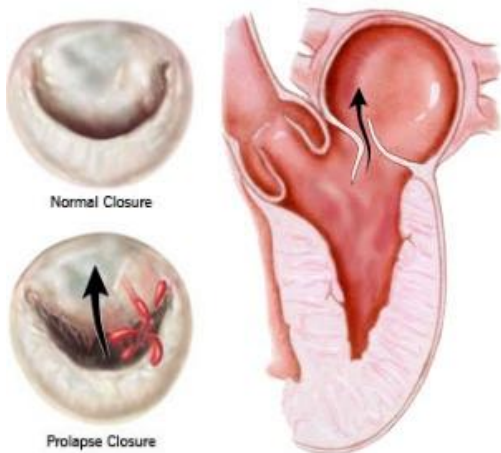


В последние десятилетия отмечается увеличение частоты выявления врожденных пороков развития и наследственных заболеваний у детей, а также различных вариантов **ДСТ**, что обусловлено дефицитом **Mg**. К **ДСТ** относятся деформация черепа и грудной клетки, искривление ног, плоскостопие, распространённый кариес, повышенная ломкость ногтей, обилие родинок и др.





Наиболее часто при *ДСТ* встречаются соединительнотканые дисплазии аорты и сердца, в частности пролапс митрального клапана, что может привести к сердечной недостаточности.



В последние десятилетия особое внимание клиницистов уделяется проблеме *дефицита Mg* и его роли в формировании различных патологических состояний. Наличие дефицита магния можно предполагать, если у человека возникают нарушения сна, повышенная раздражительность, необъяснимая тревога, повышенная утомляемостью, спазмы икроножных мышц, синдром гиперактивности у детей. Это только лёгкие проявления дефицита магния, которые легко могут быть компенсированы приёмом витаминно-минеральных комплексов, БАД или минеральной воды с высоким содержанием магния.



При выраженном *дефиците Mg* у людей отмечается повышенная подверженность стрессам, ухудшение памяти, возникают нарушения сердечного ритма и тахикардия, появляются тяжелые судорожные припадки, спастические боли в животе, расстройство стула, нарушение функции почек и многое другое.



Что приводит к дефициту магния?

Причиной *дефицита Mg* в рационе современного человека являются, с одной стороны, интенсивное земледелие, приводящее к обеднению почв и загрязняющие почву агенты (удобрения, химические активаторы роста растений, промышленные отходы, тяжелые металлы, пестициды), с другой – особенности обработки продуктов питания. Так рафинированная пища, приготовленная по системе «фаст-фуд» приводит к потере в ней 70–80% *Mg*. Установлено, что употребление кока-колы, сладостей, большого количества кофеина, шоколада, использование красителей в пище ведет к катастрофической *потере Mg*.



Список факторов, истощающих запасы Mg:

- физические нагрузки
- активная умственная деятельность
 - стресс (эмоциональный, физический)
 - кофеин
 - диета с высоким содержанием белка
 - повышенное потребление кальция
 - диета с повышенным содержанием натрия (пищевой соли)
- рафинированный сахар и белая мука
- прием лекарств
- алкоголь и табакокурение
- диуретики (мочегонные средства)
- обильное потоотделение (в частности у спортсменов)
- диарея
- диабет
- газированные напитки (особенно Coca Cola)
- хирургические операции и болевой синдром
- диета с высоким содержанием углеводов
- высокий холестерин или триглицериды в плазме крови



Суточная потребность в магнии (по данным Института питания РАМН)

взрослые мужчины	350–400 мг
женщины	300 мг
дети (от рождения до полового созревания)	10–30 мг/кг
беременные и кормящие женщины	450–500 мг

Увеличивается потребность в **Mg** и при повышенной физической активности, интенсивном потоотделении, при стрессах. Повышенная потребность в **Mg** для беременных обусловлена наибольшим накоплением этого микроэлемента маткой и плацентой.



Mg не только обеспечивает высвобождение энергии, участвуя в цикле Кребса (ключевой процесс «дыхания» всех клеток, использующих кислород), но и в накоплении энергии в виде АТФ.



Эти биохимические преобразования исключительно важны практически для всех внутриклеточных энергообразующих и энергопотребляющих процессов различных органов и систем. Способность Mg непосредственно влиять на внутриклеточное «дыхание» позволяет уменьшать потребность клетки в кислороде.



Since 1972



Применение: взрослым по 1 капсуле 3 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Условия хранения: хранить в сухом, недоступном для детей и защищенном от солнечных лучей месте при температуре не выше +25°C.

Внимание: не употребляйте продукт при поврежденной упаковке.

Nature's Sunshine использует в производстве только натуральные источники сырья, поэтому допустимы незначительные различия по цвету капсул (таблеток) одного и того же продукта.

Произведено в США

Не является лекарством



Международный стандарт



Магний Хелат

MAGNESIUM COMPLEX

Биологически активная добавка к пище

100 капсул по 802 мг

КОД: 1859
Изготовитель:
NATURE'S SUNSHINE PRODUCTS, INC.

Основана в 1972 году семьей Хьюз

Адрес:
2500 West Executive Parkway, Suite #100,
Lehi, Utah 84043, USA, Tel. 1-801-341-7900
Адрес производства:
1655 North Main Street, Spanish Fork,
Utah 84660, USA

Импортер/Организация, уполномоченная
принимать претензии от потребителей:
Представительство компании
«Nature's Sunshine Products Inc.»,
тел. +7 (495) 517-3463

БАД к пище Магний Хелат является
дополнительным источником магния.

Состав (1 капсула):
цитрат магния, малат магния, оболочка
капсулы (желатин, вода), носители
(целлюлоза, стеарат магния, диоксид
кремния).

	Кол-во на капсулу	% от РУСП*
Магний	100 мг	25%

* РУСП - рекомендованный уровень суточного потребления

LOT:
EXP. DATE: DO:
MFG. PRODUCED:

NATURE'S SUNSHINE®



БАД Магний Хелат является богатым источником магния.

В каждой капсуле **БАД «Магний Хелат»** содержится 100 мг элементарного магния, который находится в особом хелатном соединении с органическими кислотами (яблочной и лимонной), что обеспечивает максимальное усвоение этого минерала. В других соединениях и из пищи Mg усваивается менее, чем на 50%.

Применение: в качестве биологически активной добавки к пище взрослым по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

