

Green Health MAGNESIUMCITRAT – mit frischem Limonengeschmack

Magnesium – essenziell für den Körper

Magnesium gehört zur Gruppe der Mineralstoffe und ist ein wichtiger Cofaktor von über 300 Enzymen in unserem Körper und somit lebensnotwendig. Fehlt Magnesium im Körper, können Symptome wie Muskelkrämpfe, Überreizung der Muskeln oder auch Müdigkeit auftreten. Ein langfristiger Magnesiummangel kann auch negativen Einfluss auf die Blutgefäße haben. Da unser Körper Magnesium nicht selbst bilden kann, müssen wir den essenziellen Mineralstoff in ausreichender Menge über eine abwechslungsreiche Vollwertkost oder ergänzend über Magnesiumpräparate zuführen.

Mineralstoff für Muskulatur, Knochen und Stoffwechsel

Ein erhöhter Bedarf wird sehr oft in Verbindung mit Stress und sportlichen Aktivitäten gesehen. Auch bei der regelmäßigen Einnahme von bestimmten Medikamenten, wie zum Beispiel Protonenpumpenhemmer (Magenschutz), kann eine zusätzliche Einnahme von Magnesium empfehlenswert sein. Ebenfalls wird ein erhöhter Magnesiumbedarf während dem Wachstum und einer Schwangerschaft empfohlen.

Magnesium spielt eine wichtige Rolle für eine normale Muskelfunktion, eine normale Funktion des Nervensystems, einen normalen Energiestoffwechsel und trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei.

Magnesiumcitrat – hohe Bioverfügbarkeit

Das Green Health MAGNESIUMCITRAT aus dem Hause PANACEO ist eine organische Magnesiumverbindung und hat den Vorteil, dass es vom Körper aufgrund der organischen Verbindung zur Zitronensäure (Citrat) sehr gut und schnell aufgenommen werden kann. Das Magnesiumcitrat-Pulver ist auch gut verträglich und durch seinen frischen Limonengeschmack angenehm zu trinken. Die täglich empfohlene Einnahmedosis liegt bei 375 mg. Bei intensiver sportlicher Aktivität mit erhöhtem Elektrolytverlust durch vermehrtes Schwitzen oder erhöhtem Stress kann der Bedarf höher sein.

Zutaten

Magnesiumcitrat, natürliches Aroma

Nährwertangaben pro ETD* (1 Teelöffel)

Anteile	je 100 g	pro ETD (3,6 g)	NRV** %
Magnesium	11,2 g	400 mg	107 %

*Empfohlene Tagesdosis

**Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Lebensmittelinformationsverordnung

Nettofüllmenge

300 g

Einnahmeempfehlung

1 Teelöffel (ca. 3,6 g) Pulver in ¼ l Wasser aufrühren und trinken

Hinweise

Außerhalb der Reichweite kleiner Kinder lagern. Green Health MAGNESIUMCITRAT ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Hohe Dosierungen können abführend wirken.

Die Dose nach der Verwendung immer schließen. Trocken und bei Zimmertemperatur lagern. Die angegebene Tagesdosis nicht überschreiten.