

MAGNESIUM PLUS KAPSELN

Damit unser Blut weitertransportiert wird, muss unser Herzmuskel angespannt und / oder danach wieder entspannt sein. Im entspannten Zustand ist in der Herzmuskelzelle viel Magnesium und Kalium vorhanden, im angespannten Zustand wird dieses Magnesium / Kalium aus dem Inneren der Herzmuskelzelle entleert. Zur Entspannung müssen Magnesium und Kalium wieder in die Herzmuskelzellen gepumpt werden. Die Funktionsfähigkeit dieser Pumpen ist magnesiumabhängig. Dieses muskuläre Wechselspiel „Spannung – Entspannung“ bei gleichzeitiger „Elektrolyt raus-rein“-Rhythmik betrifft nicht nur den Herzmuskel, sondern auch die Darm- und Skelettmuskulatur.

Folgende wertbestimmende Faktoren sind in einer Tagesdosis (= 2 Kapseln) MAGNESIUM PLUS Kapseln enthalten:

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis (= 2 Kapseln)	RDA*
Vitamine:		
Vitamin B1 (Thiamin)	1,1 mg	100 %
Mineralstoffe:		
Magnesium	301 mg	80 %
Kalium	300 mg	15 %
Calcium	120 mg	15 %
Weitere wertbestimmende Faktoren:		
Citrus-Extrakt	10 mg	–
enthält Bioflavonoide	6 mg	–

*RDA (Recommended Daily Allowance) = empfohlene tägliche Zufuhrmenge. Die Werte der Inhaltsstoffe beruhen auf Durchschnittsanalysen.

Verzehrempfehlung:

2 x täglich 1 Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

Besondere Hinweise:

Magnesium kann in Tagesdosierungen bis zu 600mg eingenommen werden, Kalium sogar bis zu 1000mg. Magensensible Personen reagieren jedoch insbesondere auf zu hohe Magnesium-Einzeldosierungen mit dünnem Stuhl oder sogar Durchfall. In diesen Fällen sollte Magnesium in kleineren Einzeldosen (100-150mg) über den Tag verteilt und/ oder zu den Mahlzeiten eingenommen werden.

Quelle: CosmoTerra® Ernährungsberatungs-GmbH