NZOZ "Centrum" Klaudiusz Such
Krakowska 10, Dębica
+48 515 041 759

ForMeds BICAPS MAG B6, 60 kapsułek

Cena: 31,99 zł

Opis słownikowy

Opakowanie	60 kapsułek
Postać	kapsułki
Producent	FORMEDS SP. Z O.O.
Rejestracja	
Substancja czynna	Magnez + Witamina B6

Opis produktu

Suplement diety BICAPS® MAG B6 zawiera 187,5 mg magnezu (cytrynian magnezu)
oraz 1,4 mg witaminy B6 w 2 kapsułkach bez żadnych dodatków. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.

- Naturalna kapsułka z pullulanu

Pullulan jest otrzymywany w naturalnym procesie fermentacji.
Podczas produkcji nie stosuje się surowców pochodzenia zwierzęcego,
dlatego kapsułka jest odpowiednia dla wegetarian i wegan.

- Przejrzysty skład

Produkty nie zawierają sztucznych wypełniaczy, przeciwzbrylaczy
i barwników, takich jak: stearynian magnezu, dwutlenek krzemu,
dwutlenek tytanu itp.

- Pojemnik i etykieta z roślinnych surowców

Magnez to składnik mineralny zaliczany do makroelementów (składniki, które stanowią nie mniej niż 0,01% masy ciała). Źródłem magnezu są m.in.: orzechy, kasza gryczana, produkty z pełnego ziarna pszenicy, proso, żyto, ryż brązowy, soja, avocado, kukurydza cukrowa, suszone figi, daktyle oraz krewetki.

Działanie magnezu:
Jednym z najważniejszych obszarów działania magnezu są mięśnie. Przyczynia się on do ich prawidłowego funkcjonowania. Mechanizm tego działania polega na tym, że magnez oddziaływuje na neuroprzekaźniki w układzie nerwowym. Dodatkowo pomaga regulować poziom wapnia. W tym przypadku magnez jest potrzebny do rozkurczania mięśni, z kolei wapń ułatwia ich skurcz.

Dzięki temu, że magnez wpływa na poziom wapnia, przyczynia się do utrzymania zdrowych kości i zębów. Może również zwiększać aktywność witaminy D, która ułatwia wchłanianie wapnia.

Magnez jest szczególnie istotny w produkcji energii. Niedobór magnezu często towarzyszy ogólnemu zmęczeniu i znużeniu. Poza tym pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

Magnez odgrywa również ważną rolę w metabolizmie węglowodanów oraz jest potrzebny do syntezy i wydzielania hormonu insuliny, który ułatwia metabolizm komórkowy glukozy we krwi.

Badania potwierdzają, że niedobór magnezu może również poważnie zaburzyć równowagę hormonalną kobiet i wpłynąć na wystąpienie zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

W czasie ciąży i karmienia piersią zapotrzebowanie na magnez wzrasta dwukrotnie. Wynika to z potrzeb rosnącego płodu, łożyska oraz ze wzrostu masy ciała kobiety ciężarnej. Poprzez rozkurczanie mięśni gładkich tętnic magnez ułatwia ich rozszerzanie, pozwalając zwiększyć przepływ krwi i zmniejszyć ciśnienie wywierane na ścianki tętnic.

Porównanie biodostępności różnych form magnezu (cytrynian, chelat aminokwasowy, tlenek):
W badaniu przeprowadzonym prze Walker A.F., Marakis G., Christie S. i Byng M. porównano relatywną biodostępność trzech preparatów magnezowych: cytrynian, chelat aminokwasowy i tlenek. Badanie było randomizowane, prowadzone metodą podwójnej ślepej próby, kontrolowane za pomocą placebo w grupach równoległych. Próbki do badania pobierano 24 godziny po pierwszej suplementacji magnezu ("ostra" suplementacja) i po 60 dniach codziennego przyjmowania magnezu ("przewlekła" suplementacja). Wyniki pokazały, że suplementacja organicznych form magnezu (cytrynian i chelat aminokwasowy) wykazała większą absorpcję po 60 dniach niż tlenek magnezu (MgO), co oceniono na podstawie 24-godzinnego wydalania magnezu z moczem. Efekt ten można wyjaśnić lepszą rozpuszczalnością organicznych związków magnezu.
Cytrynian magnezu doprowadził do największego wzrostu stężenia magnezu w surowicy w porównaniu z innymi metodami, zarówno po ostrej jak i przewlekłej suplementacji. Suplementacja tlenkiem magnezu nie spowodowała żadnych różnic w porównaniu z placebo, co może być wywołane jego działaniem zwiększającym objętość stolca i perystaltykę jelit, wskutek czego zmniejszony zostaje pełen zakres wchłaniania.
W niniejszym badaniu stwierdzono, że cytrynian magnezu jest najlepiej przyswajalną formą magnezu.

Magnez:

- przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej
- przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni
- pomaga w prawidłowej syntezie białka
- pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- pomaga w utrzymaniu zdrowych kości
- pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów
- odgrywa rolę w procesie podziału komórek

Witamina B6 jest niezbędnym koenzymem w wielu procesach organizmu, m.in. w metabolizmie aminokwasów, kwasów tłuszczowych, węglowodanów, hormonów i cholesterolu oraz syntezie neuroprzekaźników, hemoglobiny i kwasów tłuszczowych. Źródłem witaminy B6 są: ziemniaki, otręby pszenne, zarodki pszenne, mięso z piersi indyka, wątroba wieprzowa i wołowa, makrela, łososie, fasola biała, kasza gryczana, soja.

Funkcje witaminy B6:

Witamina B6, inaczej pirydoksyna, jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Po spożyciu jest wchłaniana z przewodu pokarmowego i magazynowana głównie w mięśniach i wątrobie. Jest ona bardzo ważnym koenzymem w wielu procesach, m.in. w metabolizmie aminokwasów, kwasów tłuszczowych, węglowodanów, hormonów i cholesterolu. Witamina B6 jest potrzebna do utrzymania prawidłowej równowagi hormonalnej. Stwierdzono, że witamina B6 obniża poziom estrogenu we krwi. Na tej postawie

można wnioskować, że jest to ważna cecha w leczeniu zespołu napięcia przedmiesiączkowego, zwłaszcza stanów rozdrażnienia, depresji, wzdęcia, obrzmienia piersi i trądziku. Pirydoksyna jest potrzebna dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, bierze udział w produkcji neuroprzekaźników takich jak serotonina, dopamina i noradrenalina. Ma również wpływ na ciśnienie krwi, skurcze mięśni i pracę serca, podnosi nawet odporność organizmu, gdyż uczestniczy w tworzeniu przeciwciał. Niedobór witaminy B6 powoduje wzrost homocysteiny we krwi, która przyczynia się do uszkodzeń ścianek naczyń krwionośnych przez wolne rodniki. Podwyższony poziom tego aminokwasu jest również jednym z głównych czynników ryzyka chorób serca. Niedobór witaminy B6 doprowadza także do zmian zapalnych skóry i błony śluzowej jamy ustnej. Konsekwencją jej niskiego poziomu w organizmie mogą być zmiany w układzie nerwowym objawiające się depresją, obniżeniem nastoju, bezsennością itp., zwiększona podatność na infekcje, niedokrwistość makrocytarna (niedobarwliwa) i kamica nerkowa.

Witamina B6:

- pomaga w prawidłowej syntezie cysteiny,
- przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego,
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego,
- pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny,
- przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu białka i glikogenu,
- pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych,
- pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek,
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego,
- przyczynia się zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia,
- przyczynia się do regulacji aktywności hormonalne.

Dawkowanie:
Spożyć 2 kapsułki 1 raz dziennie w trakcie posiłku.

Ostrzeżenia i ważne informacje:
Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie może być stosowany przez kobiety w ciąży, karmiące i dzieci bez konsultacji lekarskiej. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.
Nie stosować w przypadku uczulenia na którykolwiek ze składników. Zalecamy zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

Skład:
Porcja dzienna- 2 kapsułki zawiera (referencyjna wartość spożycia %):

- Cytrynian magnezu- 1 500 mg, w tym:

magnez- 187,5 mg (50 %),

- Witamina B6- 1,4 mg (100 %).

Składniki: magnez (cytrynian magnezu), witamina B6 (5'-fosforan pirydoksalu), pullulan (otoczka kapsułki).