

# Solaray Magnesium

Solaray Magnesium

0572

[Nutraceutical Corp. for Solaray Inc. \(USA\);](#)

Gunstig for hjertet, musklene, hormonproduksjon og effektiv mot stress.

*Magnesium er viktig for en lang rekke livsviktige funksjoner i kroppen. Forskning viser at magnesium er godt for hjertet og muskulaturen, nødvendig for energiproduksjonen og er gunstig ved stress fordi det også har betydning for nervesystemet. I tillegg er magnesium nødvendig for immunforsvaret og hormonproduksjonen.*

**Magnesium** virker beroligende og kan derfor være et godt supplement hvis du har [søvnproblemer](#). Det kan også være aktuelt med tilskudd av magnesium hvis du er plaget av leggekramper (for eksempel i forbindelse med graviditet). Dessuten kan magnesium redusere rygg- og magesmerter under menstruasjon på grunn av sin muskelavslappende effekt. Ekstra kosttilskudd av **Magnesium** kan også være gunstig hvis du har høyt blodtrykk.

Stress og trening øker behovet for magnesium både hos kvinner og menn.

Magnesium fremmer opptaket av kalsium i kroppen. Det kan derfor være aktuelt å bruke **Magnesium** for å opprettholde en sterk benbygning.

**Solaray Magnesium** inneholder magnesium bundet til aminosyren glycin, til den organiske syren sitronsyre og som magnesiumoksid for å oppnå optimalt opptak og utnyttelse av mineralet. Kapslene er beriket med mineralrike urter: alfalfa-blader, persilleblader og naturriskonsentrat, for at kroppen lettere skal kunne oppta mineralet.

## Innhold:

Magnesiumsitratt, magnesiumglycinat, vegetabilsk kapsel (cellulose, gellangummi, kaliumacetat), magnesiumoksid, naturriskonsentrat, antiklumpemiddel (magnesiumsalt av fettsyrer), alfalfa-blad (Medicago sativa), persilleblad (Petroselinum crispum).

**Solaray Magnesium** inneholder ikke verken sukker, gjær, gluten, laktose, mais, soya eller kunstige tilsetningsstoffer.

## Innhold per anbefalt døgndose:

1 kapsel inneholder 200 mg magnesium

2 kapsler inneholder 400 mg magnesium

## Dosering og bruk:

Normalt 1-2 kapsler daglig, gjerne om kvelden (eller annen dosering i samråd med naturterapeut eller lege).



60 kapsler  
Nei