

# WAPŃ I MAGNEZ W POSTACI CYTRYNIANIU

Suplement diety

## DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

100 TABLETEK  
P509

50 TABLETEK  
P508

## SPOSÓB UŻYCIA:

Osoby dorosłe 3 tabletki  
dziennie, najlepiej  
w trakcie posiłku  
lub według wskazań  
lekarza.

**PRODUKT  
BEZGLUTENOWY.  
NIE ZAWIERA:**



oraz sztucznych substancji  
przedłużających trwałość, substancji  
słodzących, aromatów.



## CHARAKTERYSTYKA:

- Produkt zawiera wapń i magnez (w postaci cytrynianów), które pomagają m.in. w utrzymaniu zdrowych kości, mięśni i zębów oraz wspierają prawidłowy metabolizm energetyczny.
- Magnez<sup>3-6</sup> i wapń<sup>7</sup> w postaci cytrynianów charakteryzują się wyższą przyswajalnością w organizmie w porównaniu z innymi ich formami chemicznymi (tlenkiem magnezu i wapnia).
- Zalecana porcja dzienna – 3 tabletki.

## BADANIA/ OŚWIADCZENIA:

- Zdrowe kości<sup>1</sup> i zęby.
- Prawidłowe funkcjonowanie mięśni.
- Prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz metabolizm energetyczny.
- Prawidłowa synteza białka.
- Proces podziału komórek.
- Prawidłowe funkcje psychiczne.
- Zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia.
- Prawidłowe krzepnięcie krwi.
- Prawidłowe funkcjonowanie enzymów trawiennych.

## DLA KOGO:

- Dla osób poszukujących wsparcia do prawidłowej pracy swoich kości, mięśni i zębów.
- Dla osób, które chcą uzupełnić swoją codzienną dietę w wapń i magnez.
- Dla osób aktywnych fizycznie.
- Dla kobiet po menopauzie.

## POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- Wapń Magnez Cynk
- Pokrzywa ekstrakt z liści
- Solgar 7
- Chlorowodorek glukozaminy 1000 mg

## WAPŃ I MAGNEZ W POSTACI CYTRYNIANIU

### Składniki:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (3 tabletki) zawiera:	%RWS*
Wapń (cytrynian wapnia)	600 mg 75
Magnez (tlenek magnezu, cytrynian magnezu)	300 mg 80

Substancje wypełniające: celuloza, guma celulozowa usieciowana; substancje glazurujące: hydroksypropylometyloceluloza, glicerol (roślinny); substancje przeciwzbrylające: (roślinne) kwasy tłuszczowe, sole magnezowe (roślinnych) kwasów tłuszczowych, dwutlenek krzemu.

\*RWS – Referencyjna Wartość Spożycia

**Ostrzeżenie:** Kobiety w ciąży, matki karmiące oraz osoby zażywające leki lub chore powinny przed zażyciem skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w temperaturze pokojowej, w miejscu suchym, ciemnym, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie jest substytutem zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne.

## BADANIA NAUKOWE:

- Magnez to jeden z podstawowych pierwiastków występujących w organizmie człowieka przede wszystkim w tkance kostnej, mięśniach i tkankach miękkich<sup>1</sup>. W organizmie człowieka minerał ten pełni m.in. następujące role: stabilizuje cząsteczki ATP<sup>2</sup> (jednostki biorące udział w wewnątrzkomórkowym transporcie energii), jest niezbędny do budowy kości i zębów, transportu sodu oraz potasu, bierze udział w pobudliwości tkanki nerwowej i mięśniowej (kurczliwość mięśni), może przyspieszać wchłanianie wapnia w przewodzie pokarmowym i tym samym chronić organizm przed zakwaszeniem<sup>1</sup>.
- Do najważniejszych funkcji wapnia w organizmie człowieka należą: utrzymywanie struktury organizmu (jest to główny składnik kośćca); zapewnienie twardości zębów; udział w przewodnictwie tkanki nerwowej i kurczliwości tkanki mięśniowej; przekazywanie bodźców humoralnych (czyli odnoszących się do płynów ustrojowych: krwi i limfy) różnym narządom, co skutkuje wpływem na czynność mięśnia sercowego; utrzymywanie równowagi kwasowo-zasadowej; aktywacja enzymów katalizujących proces krzepnięcia krwi oraz enzym ATP-azę (niezbędny do uwalniania energii z ATP) wpływając tym samym na procesy przemiany materii<sup>1</sup>.
- Cytrynian magnezu jest organiczną solą magnezu rozpuszczalną w wodzie lepiej

biodostępną w organizmie człowieka w porównaniu do tlenku magnezu<sup>3-6</sup>.

- Cytrynian wapnia charakteryzuje się wyższą przyswajalnością od np. węglanu wapnia, co wpływa na wzrost stężenia wapnia w surowicy i obniżenie poziomu parathormonu (hormonu, który odpowiada za regulację hormonalną gospodarki wapniowo-fosforanowej w organizmie)<sup>7</sup>. Wapń w formie cytrynianu hamuje resorpcję kości u kobiet po menopauzie równie skutecznie jak w formie węglanu wapnia<sup>8</sup>.

## OŚWIADCZENIA ZDROWOTNE:

- Magnez i wapń pomagają w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni oraz przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.
- Magnez i wapń odgrywają rolę w procesie podziału komórek.
- Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychicznych.
- Magnez pomaga w prawidłowej syntezie białka.
- Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Magnez pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej.
- Wapń przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi.
- Wapń pomaga w utrzymaniu prawidłowego przewodnictwa nerwowego.
- Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych.

## Bibliografia:

1. H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2014.
2. Farm. Współcz. 2011; 4:29-32.
3. Magnes. Res. 2019; 32(3):63-71.
4. Magnes. Res. 2003; 16(3):183-191.
5. BMC Nutrition 2017; 3:7.
6. Am. J. Therapeutic. 2001; 8:345-357.
7. J. Clin. Pharmacol. 2000; 40(11):1237-1244.
8. Calcif. Tissue Int. 2008; 83(2):81-84