

Mega Mag 200

Mineral

Helps to maintain proper muscle function

Why take Mega Mag 200?

NutriChem's Mega Mag 200 is a high potency magnesium glycinate supplement. It is recommended for those who take 400mg or more magnesium daily. Mega Mag 200's convenient dose is great for travelling. ***Please note capsules are slightly larger than Mega Mag.**

What is Magnesium Glycinate?

Magnesium Glycinate is a highly absorbable form of magnesium. By attaching magnesium to the amino acid glycine, transport of the mineral across cell membranes becomes more efficient.

Why take Magnesium Glycinate?

Magnesium is an abundant mineral in the human body with several essential functions. In co-operation with calcium, magnesium is needed for bone health, muscle contraction and relaxation, nerve impulse transmission, blood pressure and heart function. In addition, it is utilized in hundreds of enzymes, which serve to initiate chemical reactions. Taking Magnesium Glycinate is one of the most efficient ways to ensure these metabolic needs are met.

Who benefits from taking Magnesium Glycinate?

Individuals who consume processed foods in the form of fast food and/or packaged goods have a higher risk of magnesium deficiency because this mineral is easily lost during food processing. For example, 59% of the magnesium present in whole wheat is lost during processing (Lieberman & Bruning, 1997). Regular use of diuretics or caffeinated beverages may also induce magnesium loss. Deficiency often plays a role in anxiety, fatigue, insomnia, depression, muscle twitching, high blood pressure, leg cramps, menstrual cramps and constipation. Furthermore, studies have repeatedly shown that fibromyalgia sufferers, diabetics and alcoholics are more likely to develop long-term magnesium deficiencies.

Chelated for Better Absorption

NutriChem's Mega Mag has a gentle effect on the bowel, while maximizing absorption through the intestinal walls into other body tissues. Chelating (attaching) glycine to this mineral improves absorption through the intestinal walls. Other forms of magnesium, such as chlorides, sulfates and citrates tend to loosen the bowel. This may not be a desirable effect of supplementation.

Gluten Free Vegan

Vegan capsules:

Magnesium* (Magnesium Glycinate) 200 mg
*As elemental

Non-medicinal ingredients:

Hypromellose, gellan gum, potassium acetate.

Free of sesame seeds and derivatives, dairy products and derivatives, egg products and derivatives, wheat and wheat derivatives, soya and soya derivatives, corn and corn derivatives, rice and rice derivatives, fish, gluten, fruit and fruit derivatives, crustaceans, mollusks, artificial flavorings, colors or sweeteners, azo and coal tar dyes, fragrance, sugar (sucrose), sugar alcohol, starch, alcohol, beef and derivatives, pork and derivatives, lamb and derivatives, gelatin, bee products, other animal derivatives, glutamates, benzoates, sulphites, metabisulphites, BHA/BHT, yeast and yeast derivatives. Non GMO. Vegan.

Directions: Take orally one capsule 1 to 2 times per day, or as directed by a health practitioner.

Warnings: Adult use only. For therapeutic use only.

Known adverse reactions: Some people may experience gastrointestinal disturbances such as diarrhea.

Recommended storage conditions: For freshness, store in cool, dry place. Keep out of reach of children. Do not use if seal around cap is broken or missing.

Key Applications

Relaxation
Concentration
Stress
Sleep
Anxiety

Complementary Supplements

Vitamin C
Folate, Vitamin B6
Magnesium
Copper

Mega Mag 200

Minéral

Aide au bon fonctionnement des muscles.

En quoi consiste Mega Mag 200?

Le Mega Mag 200 de NutriChem est un complément de glycinate de magnésium très puissant. Il est recommandé aux personnes qui prennent 400 mg ou plus de magnésium par jour. La dose de Mega Mag 200 est pratique et idéale pour voyager.

***Les capsules sont un peu plus grosses que Mega Mag.**

Qu'est-ce que le glycinate de magnésium?

Le glycinate de magnésium est une forme de magnésium hautement absorbable. La fixation du magnésium à l'acide aminé (glycine) rend le transport du minéral à travers les membranes plasmiques plus efficace.

Pourquoi prendre du glycinate de magnésium?

Le magnésium, un minéral très abondant dans le corps, cumule plusieurs fonctions essentielles. Jumelé au calcium, il est nécessaire à la santé des os, à la contraction et la relaxation des muscles, au flux nerveux, à la tension artérielle et à la fonction cardiaque. De plus, une multitude d'enzymes utilisent le magnésium pour déclencher des réactions chimiques. Prendre du glycinate de magnésium est un des moyens les plus efficaces pour répondre à ces besoins métaboliques.

Qui devrait prendre du glycinate de magnésium?

Les personnes qui consomment des aliments transformés comme la malbouffe et les aliments emballés sont plus à risque de souffrir d'une carence en magnésium, car ce minéral peut facilement disparaître durant la transformation des aliments. Par exemple, 59 % du magnésium présent dans le blé entier est perdu lors de la transformation (Lieberman & Bruning, 1997). La prise régulière de diurétiques et de boissons caféinées peut aussi causer une perte de magnésium. Une telle carence est souvent liée à l'anxiété, la fatigue, l'insomnie, la dépression, les secousses musculaires l'hypertension, les crampes aux jambes, les crampes menstruelles et la constipation. De plus, des études ont démontré à plusieurs reprises que les personnes souffrant de fibromyalgie, de diabète ou d'alcoolisme ont plus tendance à développer une carence en magnésium à long terme.

Chélaté pour une meilleure absorption.

Bien que le Mega Mag 200 de NutriChem soit doux pour les intestins, il optimise l'absorption du magnésium par les parois intestinales vers les autres tissus de l'organisme. La chélation (fixation) de la glycine au magnésium favorise cette absorption. D'autres formes de magnésium comme les chlorures, les sulfates et les citrates ont tendance à ramollir les selles, un effet plutôt indésirable d'un complément.

Sans gluten Végétalien

Capsules végétaliennes :

Magnésium* (Glycinate de magnésium) 200 mg
*élémentaire

Ingrédients non médicinaux :

Hypromellose, gomme gellane, acétate de potassium.

Ne contient pas de graines de sésame ou leurs dérivés, de produits laitiers ou leurs dérivés, de produits d'œufs ou leurs dérivés, de blé ou de dérivés de blé, de soja ou de dérivés de soja, de maïs ou de dérivés de maïs, de riz ou de dérivés de riz, de poissons, de gluten, de fruits ou leurs dérivés, de crustacés, de mollusques, d'aromatisant, colorants ou édulcorants artificiels, de colorants azoïques ou de goudron de houille, de parfum, de sucre (sucrose), d'alcool de sucre, d'amidon, d'alcool, de bœufs, porc ou agneau ou leurs dérivés, de gélatine, de produits d'abeille, d'autres produits dérivés d'animaux, de glutamates, de benzoates, de sulfites, de métrasulfite, de BHA, de BHT, ni de levure ou ses dérivés. Pas un OGM. Végétalien.

Mode d'emploi : Prendre 1 capsule, 1 ou 2 fois par jour ou selon les indications d'un praticien de la santé.

Avvertissements : Pour adultes seulement. À des fins thérapeutiques seulement.

Effets indésirables connus : Certaines personnes pourraient éprouver des troubles gastrointestinaux comme la diarrhée.

Entreposage recommandé : Pour conserver la fraîcheur, garder au frais et au sec. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas utiliser si le sceau de sécurité est brisé ou absent.

Applications principales

Relaxation
Concentration
Stress
Sommeil
Anxiété

Compléments nutritifs associés

Vitamine C
Acide folique, Vitamine B6
Magnésium
Cuivre