

## Вопросы-ответы по Морскому магнию

Что такое морской магний?	<p>Морской магний — это природный источник магния, полученный из морской воды.</p> <p>Помимо магния, содержит 74 дополнительных минерала, то есть имеет тот же профиль, что и минерализованные красные коралловые водоросли Литотамнион — источник биодоступного кальция.</p>
Как его получают?	<p>Морской магний представляет собой соединение магния, полученное из чистых вод побережья Исландии.</p> <p>Для того чтобы получить 1 тонну высококачественной субстанции морского магния, необходимо переработать 500 тонн чистой морской воды Северной Атлантики.</p> <p>Это соединение магния получают методом упаривания и осаждения морской воды. Полученный субстрат магния повторно промывают чистой водой, сушат до состояния мелкодисперсного порошка.</p> <p>Важное преимущество морского магния состоит в том, что он представляет собой не мономинерал, а сочетание с другими природными микроэлементами.</p> <p>Эта субстанция магния представляет собой природный мультиминеральный комплекс из морской воды с набором дополнительных микро- и макроэлементов: кальция, калия, йода, железа, цинка, селена.</p> <p>Обладает высокой растворимостью в воде и усвояемостью в организме.</p>
В какой форме магний? В чем преимущества этой формы?	<p>Морской магний создается в естественной среде, в реакции, когда кальций оксид за счет взаимодействия с магнием в морской воде становится магнием гидроксидом. Такая форма магния дополнительно содержит более 70 морских минералов, которые работают как активизаторы биоактивности магния: селен, бор, церий, углерод, титан, торий, алюминий, натрий, хлор, кремний, кобальт и др.</p> <p>На рынке представлен широкий ассортимент БАД, содержащих магний. Степень их биодоступности различается в зависимости от происхождения и формы используемой соли магния.</p> <p>Полученный из морской воды магнийсодержащий комплекс является более биодоступным, чем другие соединения магния.</p>
В каких случаях нужно принимать магний?	<p>Дополнительный прием магния показан:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• при недостатке магния в организме,</li><li>• при нарушенном эмоциональном равновесии,</li><li>• для улучшения адаптации к стрессовой ситуации,</li><li>• при высокой умственной и интеллектуальной нагрузках за счет правильной передачи нервных импульсов,</li><li>• при сниженном тонусе и недостатке энергии,</li><li>• как защита от переутомления, выгорания,</li></ul>

	<p>синдрома хронической усталости,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для улучшения работы мышц путем обеспечения цикла сокращения-расслабления мышечных волокон,</li> <li>• при нарушении сна.</li> </ul>
Что влияет на усвоение магния?	Магний хорошо усваивается из пищи. Достаточное количество белка в рационе повышает усвоение магния, как и других минералов. Излишнее количество пищевых волокон в рационе может незначительно снижать усвоение магния.
Зачем витамин В6 в составе?	<p>Магний является антистрессовым макроэлементом, который оказывает гармонизирующее действие на работу нервной системы, особенно в сочетании с витамином В6.</p> <p>Магний улучшает обмен нейромедиаторов, регулирует работу рецепторов нервных клеток, а витамин В6 улучшает всасывание магния из желудочно-кишечного тракта и его проникновение в клетки.</p> <p>За счет их взаимодействия сглаживаются симптомы дисбаланса: ощущение тревоги, внутреннего беспокойства, постоянное чувство усталости, бессонница.</p>
Как сочетать магний с другими БАД? Можно ли пить в один прием с другими БАД?	Прием с другими минералами возможен, желательно разводить их по времени приема.
Какой курс приема магния? Как часто можно повторять?	Курс — 1 месяц. При необходимости курс может быть продлен до 2–3 месяцев.
В какое время суток лучше принимать магний?	Магний можно принимать в любое время суток, традиционно — во второй половине дня, после обеда или ужина.
Есть ли исследования по магнию в составе Greenflash?	<p>Компания-производитель данного сырья работает с университетами по всему миру, проводя фундаментальные исследования оздоровительного потенциала морского магния. Вот некоторые из них:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Биодоступность морского мультиминерала Aquamin Mg MG: Felice et al., (2018) Nutrients 10:912</li> <li>2. Aquamin является эффективным источником кальция и магния для улучшения здоровья костей по сравнению с синтетическими добавками кальция и магния Bae et al., (2011) Biol Trace Elem Res 144: 992 – 1002</li> <li>3. Пищевая добавка со смесью морских минералов, богатых магнием, увеличивает разнообразие желудочно-кишечной микробиоты Crowley et al., (2018) Marine Drugs</li> </ol>
С чем лучше разграничить прием магния?	В один прием пищи лучше не принимать разные минералы, а также продукты с высоким содержанием пищевых волокон.
Какова суточная норма	Профилактическая дозировка магния — 400 мг в сутки. Одна

магния? Отличаются ли рекомендации в зависимости от возраста?	капсула морского магния содержит 160 мг в виде высоко усвояемой формы, то есть 40 % от рекомендуемой нормы. Рекомендации для детей и подростков другие, они зависят от возраста.
Может ли возникнуть переизбыток магния? Чем грозят повышенные дозировки приема магния?	Опасность поступления чрезмерного количества магния с рационом питания крайне мала.