

Деңиз магнийи боюнча суроо-жооптор

<p>Деңиз магнийи деген эмне?</p>	<p>Деңиз магнийи – деңиз суусунан алынган магнийдин табигый булагы. Магнийден тышкары, 74 кошумча минералды камтыйт, башкача айтканда, минералдашкан кызыл Литотамнион коралл балырлары менен бирдей профилге ээ — бул биожеткиликтүү кальцийдин булагы.</p>
<p>Ал кантип алынат?</p>	<p>Деңиз магнийи Исландиянын жээгиндеги тунук суулардан алынган магний кошулмасы.</p> <p>1 тонна жогорку сапаттагы деңиз магний субстанциясын алуу үчүн Түндүк Атлантика деңизинин 500 тонна таза суусун иштетүү керек.</p> <p>Бул магний кошулмасы деңиз суусун буулоо жана тундуруу ыкмасы менен алынат. Алынган магний субстраты таза суу менен кайрадан жуулуп, майда дисперстүү порошок абалына чейин кургатылат.</p> <p>Деңиз магнийинин маанилүү артыкчылыгы – бул мономинералдык эмес, башка табигый микроэлементтер менен айкалышы болуп саналат.</p> <p>Бул магний субстанциясы кошумча микро- жана макро элементтердин комплекси бар деңиз суусунан алынган табигый көп минералдык комплексти камтыйт: кальций, калий, йод, темир, цинк, селена.</p> <p>Сууда эригичтиги жана организмде сиңимдүүлүгү жогору.</p>
<p>Магний кандай формада? Бул форманын артыкчылыктары эмнеде?</p>	<p>Деңиз магнийи табигый чөйрөдө, кальций оксиди деңиз суусунда магний менен реакцияга кирип, магний гидроксидине айланат. Магнийдин бул түрүндө магнийдин биоактивдүү активизатору катары иштеген 70тен ашык деңиз минералдары бар: селен, бор, церий, көмүртек, титан, торий, алюминий, натрий, хлор, кремний, кобальт ж.б.</p> <p>Рынокто магний камтыган биологиялык активдүү кошулмалардын кеңири ассортименти бар. Алардын биожеткиликтүүлүк даражасы колдонулган магний тузунун келип чыгышына жана түрүнө жараша өзгөрөт.</p> <p>Деңиз суусунан алынган магний камтыган комплекс башка магний кошулмаларына караганда биожеткиликтүү.</p>
<p>Магнийди кандай учурларда кабыл алуу керек?</p>	<p>Магнийди кошумча кабыл алуу төмөнкү учурларда көрсөтүлгөн:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организмде магний жетишсиз болгондо, • эмоционалдык тең салмактуулук бузулганда, • стресстүү кырдаалга ылайыкташууну жакшыртуу үчүн, • нерв импульстарынын туура берилишине байланыштуу жогорку психикалык жана интеллектуалдык жүктөмдө, • тонустун төмөндөшү жана энергия жетишсиз болгондо,

	<ul style="list-style-type: none"> • өнөкөт өтө чарчоо синдромунаан коргоо катары, • уйку бузулган учурда булчуң булаларынын жыйрылуу-жазылуу циклин камсыз кылуу • менен булчуңдардын иштешин жакшыртуу.
Магнийдин сиңишине эмне таасир этет?	Магний тамак-аштан жакшы сиңет. Рациондогу белоктун жетиштүү саны магнийдин, ошондой эле башка минералдардын сиңирилишин жогорулатат. Рациондогу тамак-аш буласынын ашыкча көлөмү магнийдин сиңишин бир аз төмөндөтүшү мүмкүн.
Эмне үчүн курамында B6 витамини бар?	Магний – стресске каршы макроэлемент, ал нерв тутумунун иштешине гармонизациялоочу таасирин тийгизет, айрыкча B6 витамини менен айкалышканда. Магний нейромедиаторлордун алмашуусун жакшыртып, нерв клеткаларынын рецепторлорунун иштешин жөнгө салып, ал эми B6 витамини магнийдин ашказан-ичеги трактынан сиңүүсүн жана анын клеткаларга киришин жакшыртат. Алардын өз ара аракеттенишинен улам, теңсиздиктин белгилери азаят: коркуу сезими, ички тынчсыздануу, туруктуу чарчоо сезими, уйкусуздук.
Магнийди башка биологиялык активдүү кошулмалар менен кантип айкалыштыруу керек? Башка БАКтар менен бир убакта ичсе болобу?	Башка минералдар менен кабыл алуу мүмкүн, аларды кабыл алуу убактысына жараша суюлтуу керек.
Магнийди кабыл алуу курсу кандай? Канча жолу кайталаса болот?	Курс — 1ай. Зарыл болсо, курс 2-3 айга чейин узартылышы мүмкүн.
Магнийди күндүн кайсы убагында кабыл алган жакшы?	Магнийди күндүн каалаган убагында, кадимкидей — түштөн кийин, түшкү же кечки тамактан кийин ичсе болот.
Greenflash'тын курамындагы магний боюнча кандайдыр бир изилдөө барбы?	Бул сырьёну чыгарган компания дүйнө жүзүндөгү университеттер менен иштешип, фундаменталдык иштерди жүргүзөт деңиз магнийинин ден соолукту жакшыртуучу потенциалын изилдөө. Алардын айрымдары: 1. Aquamin Mg деңиз мультиминералынын биожеткиликтүүлүгү MG: Felice et al., (2018) Nutrients 10:912 2. Aquamin синтетикалык кальций жана магний кошумчалары менен салыштырганда сөөктөрдүн саламаттыгын жакшыртуу үчүн кальций менен магнийдин натыйжалуу булагы болуп саналат Bae et al., (2011) Biol Trace Elem Res 144: 992 – 1002

	3. Магнийге бай деңиз минералдык аралашмасы ашказан-ичеги микробиотасынын ар түрдүүлүгүн жогорулатат Crowley et al., (2018) Marine Drugs
Магнийди кабыл алууну эмне менен чектеген жакшы?	Бир тамактанууда ар кандай минералдарды, ошондой эле тамак-аш булаларына бай тамактарды кабыл албаган жакшы.
Магнийге болгон күнүмдүк муктаждык кандай? Сунуштар жаш курагына жараша айырмаланабы?	Магнийдин профилактикалык дозасы— суткасына 400 мг. Деңиз магнийинин бир капсуласында 160 мг жогорку сиңүүчү формада, башкача айтканда, сунушталган сумманын 40% бар. Балдар жана өспүрүмдөр үчүн сунуштар ар түрдүү, алар жаш курагына жараша болот.
Магний ашыкча болушу мүмкүнбү? Магнийди жогорку дозада кабыл алуунун кандай коркунучу бар?	Ашыкча магнийдин тамактануу рациона менен кирүү коркунучу өтө эле аз.