

Magnezyum Desteği

Kimler İçin Bir İhtiyaçtır?

(1)

■ Magnezyum Desteğinin Bilimsel Kanıtları

■ Magnezyum desteği kimler için bir ihtiyaçtır?

- **Uyku Kalitesinin Artırılması:** Magnezyumun rahatlamayı teşvik ettiği ve stresi azalttığı, bunun da uyku kalitesini artırabileceği gösterilmiştir.
- **Kas Kramplarının Azaltılması:** Magnezyum kas fonksiyonu için gereklidir, kas krampları ve spazmlarının azaltılmasına yardımcı olabilir.
- **Baş Ağrılarının Azaltılması:** Magnezyumun, migren de dahil olmak üzere baş ağrılarının sıklığını ve şiddetini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.
- **Kan Basıncını Düşürmek:** Magnezyumun hafif tansiyon düşürücü etkisi vardır bu fayda yüksek tansiyonu olan kişiler için yararlı olabilir.

- Abbasi, B., Kimiagar, M., Sadeghniaat, K., Shirazi, M. M., Hedayati, M., & Rashidkhani, B. (2019). The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in older adults: A double-blind placebo-controlled randomized clinical trial. *Nutrients*, 11(7), 1600.
- Durlach, J., Baccou, J. C., & Durlach, V. (2016). Magnesium and muscle cramps: Mechanisms and evidences. *Magnes Res*, 29(3), 112-119.
- Mauskop, A., & Altura, B. M. (2000). Role of magnesium in migraine and tension-type headache. *Clinical and experimental evidence. Headache*, 40(6), 453-464.
- Tian, L., Li, D., Huang, C., Li, X., Wang, Y., & Zhao, Z. (2016). Association between dietary magnesium intake and blood pressure: A meta-analysis of observational studies. *Nutrients*, 8(11), 695.
- Di Lorenzo, C., & Johnson, S. (2015). The effect of magnesium supplementation on mood and cognitive function. *Nutrients*, 7(10), 8687-8707.
- Castiglioni, S., Cazzaniga, A., Albisetti, W., & Maier, J. A. (2018). Magnesium and bone metabolism. *Nutrients*, 10(2), 250.
- Facchinetti, F., Borella, P., Sances, G., Fioroni, L., & Genazzani, A. R. (2013). Effects of oral magnesium supplementation on premenstrual mood and physical symptoms: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of the American College of Nutrition*, 32(1), 50-57.
- Song, Y., Ridker, P. M., Manson, J. E., Cook, N. R., Sundhed, J., & Willett, W. C. (2017). Dietary magnesium intake and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality in US women. *American Journal of Epidemiology*, 185(1), 40-49.

■ Magnezyum Desteğinin Bilimsel Kanıtları

■ Magnezyum desteği kimler için bir ihtiyaçtır?

- **Duygudurum ve Bilişsel İşlevlerin Geliştirilmesi:** Magnezyum çeşitli beyin işlevlerinde rol oynar ve eksikliği duygudurum bozuklukları ve bilişsel bozulmayla ilişkilendirilmiştir.
- **Kemik Sağlığı:** Magnezyum kemik mineralizasyonu ve kemik yoğunluğunun korunması için önemlidir.
- **PMS ve Adet Kramplarının Azaltılması:** Magnezyumun PMS ve adet krampları semptomlarını hafiflettiği gösterilmiştir.
- **Kronik Hastalık Riskinin Azalması:** Magnezyum alımı, tip2 diyabet, kalp hastalığı ve felç gibi kronik hastalık riskinin azalmasıyla ilişkili olabilir.

■ Abbasi, B., Kimiagar, M., Sadeghniaat, K., Shirazi, M. M., Hedayati, M., & Rashidkhani, B. (2019). The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in older adults: A double-blind placebo-controlled randomized clinical trial. *Nutrients*, 11(7), 1600.

■ Durlach, J., Baccou, J. C., & Durlach, V. (2016). Magnesium and muscle cramps: Mechanisms and evidences. *Magnes Res*, 29(3), 112-119.

■ Mauskop, A., & Altura, B. M. (2000). Role of magnesium in migraine and tension-type headache. *Clinical and experimental evidence. Headache*, 40(6), 453-464.

■ Tian, L., Li, D., Huang, C., Li, X., Wang, Y., & Zhao, Z. (2016). Association between dietary magnesium intake and blood pressure: A meta-analysis of observational studies. *Nutrients*, 8(11), 695.

■ Di Lorenzo, C., & Johnson, S. (2015). The effect of magnesium supplementation on mood and cognitive function. *Nutrients*, 7(10), 8687-8707.

■ Castiglioni, S., Cazzaniga, A., Albisetti, W., & Maier, J. A. (2018). Magnesium and bone metabolism. *Nutrients*, 10(2), 250.

■ Facchinetti, F., Borella, P., Sances, G., Fioroni, L., & Genazzani, A. R. (2013). Effects of oral magnesium supplementation on premenstrual mood and physical symptoms: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Journal of the American College of Nutrition*, 32(1), 50-57.

■ Song, Y., Ridker, P. M., Manson, J. E., Cook, N. R., Sundhed, J., & Willett, W. C. (2017). Dietary magnesium intake and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality in US women. *American Journal of Epidemiology*, 185(1), 40-49.

İnorganik Magnezyum Düşük Emilim Demektir

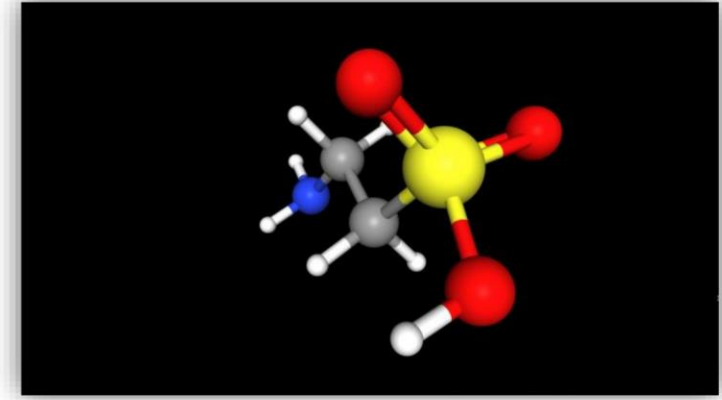
- Magnezyum elementi organik veya inorganik moleküllerle bileşikler oluşturur ve doğada çoğunlukla magnezyum tuzları olarak bulunur.
- İnorganik magnezyum bileşiklerin üretimi ucuzdur, sindirim sisteminde kolay parçalanırlar ve organik bileşiklere kıyasla daha düşük emilim oranına sahiptirler.
 - **Magnezyum oksit - MgO:** Magnezyumun en yaygın oksit bileşiğidir. Mide ekşimesi ve dispepsi rahatsızlıklarını gidermek için antiasit olarak ve kısa süreli müshil ilacı olarak kullanılır.
 - **Magnezyum hidroksit - Mg(OH)₂:** Magnezyumun yaygın oksit bileşiğidir. Antasitler, müshiller ve deodorantlarda kullanılır.
 - **Magnezyum karbonat - MgCO₃:** Magnezyumun karbonat bileşiğidir. Antasitlerde, müshillerde ve mineral takviyelerde kullanılır.
 - **Magnezyum sülfat - MgSO₄:** Magnezyumun sülfat bileşiğidir. Epsom tuzu olarak da bilinir. Müshiller ve magnezyum takviyelerinde kullanılır.

Organik Magnezyum Bileşiklerinin Kanıtları

- Organik magnezyum bileşiklerinin emiliminin inorganik bileşiklerin emiliminden daha iyi olduğu çalışmalar ile gösterilmiştir.
- Özel formlarda ve daha iyi absorbe edilebilen magnezyum takviyeleri kullanılarak magnezyum tamamlanmaya çalışılmalıdır.

Magnezyum taurat

- Magnezyum taurat, biyoyararlanımı en yüksek magnezyum tuzlarından biridir.
- Taurin ile birleştirilen elemental magnezyumun bir formudur.
- Taurin, metionin ve sistein metabolizmasından türetilen doğal olarak oluşan bir aminoasittir.
- Taurin, genel bilişsel fonksiyon ve hafızaya etkilidir. Kaygının giderilmesinde yararlı etkisi vardır.
- Magnezyum taurat dozdan bağımsız olarak hem düşük hem de yüksek dozlarda eşit derecede etkilidir ve takviye olarak kullanıldığında beyin magnezyum seviyelerini artırır.
- Magnezyum taurat, depresyon, vasküler yapının sağlıklı olmasında, nörodejeneratif bozukluklar ve migrenden korunmada etkilidir.

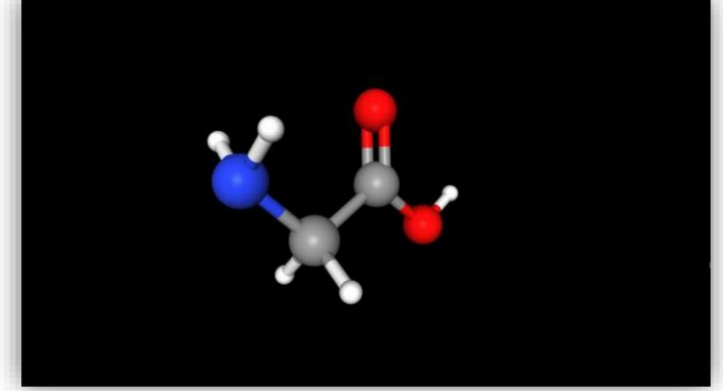


- Arab A, et al. The Role of Magnesium in Sleep Health: a Systematic Review of Available Literature. Biol Trace Elem Res. 2023 Jan;201(1):121-128.
- Pardo MR, et al. Bioavailability of magnesium food supplements: A systematic review. Nutrition. 2021 Sep;89:111294.
- Boyle NB, et al. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress-A Systematic Review. Nutrients. 2017 Apr 26;9(5):429.
- Blancquaert L, et al. Predicting and Testing Bioavailability of Magnesium Supplements. Nutrients. 2019 Jul 20;11(7):1663.
- Ates M, et al. Dose-Dependent Absorption Profile of Different Magnesium Compounds. Biol Trace Elem Res. 2019 Dec;192(2):244-251.
- Uysal N, et al. Timeline (Bioavailability) of Magnesium Compounds in Hours: Which Magnesium Compound Works Best? Biol Trace Elem Res. 2019 Jan;187(1):128-136.
- Razak MA, et al. Multifarious Beneficial Effect of Nonessential Amino Acid, Glycine: A Review. Oxid Med Cell Longev. 2017;2017:1716701.
- Evrensel M. Magnesium Supplements By Ortho Molecular Medicine Approach. Journal of Complementary Medicine, Regulation and Neural Therapy 2017;11(3):22-25.

Organik Magnezyum Bileşiklerinin Kanıtları

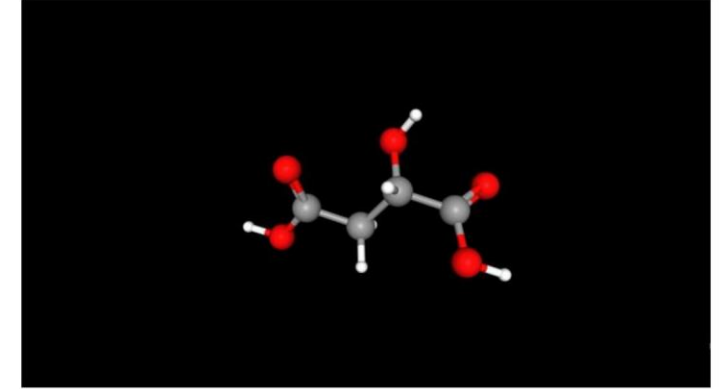
Magnezyum bisglisinat

- Magnezyumun biyolojik olarak en kullanılabilir ve emilebilir formlarından biridir.
- Bir aminoasit olan glisin ile bağlanmış organik magnezyum bileşiğidir.
- Nörolojik fonksiyonlar üzerinde yararlı etkileri vardır.
- Anksiyete ve kaygı üzerinde yararlı etkisi vardır.
- Uyku kalitesinin artmasına yardımcı olur.



Magnezyum malat

- Malik asit ile eşleştirilmiş olarak bulunan magnezyum formudur.
- Malik asit, hücrelerin enerji döngüsünde yer aldığından kronik yorgunluk sendromunda etkilidir, yorgunluğun ve bitkinliğin azaltılmasına yardımcı olur.
- Magnezyum malat, depresyon, diyabet ve kardiyovasküler hastalıkların tedavisine yardımcıdır.
- Fibromiyalji semptomlarının azaltılmasına yardımcı olur.

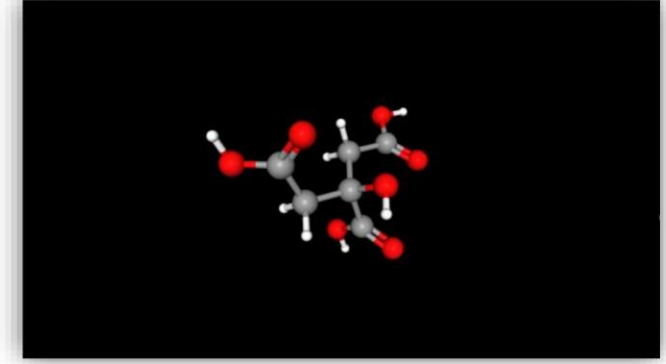


- Arab A, et al. The Role of Magnesium in Sleep Health: a Systematic Review of Available Literature. Biol Trace Elem Res. 2023 Jan;201(1):121-128.
- Pardo MR, et al. Bioavailability of magnesium food supplements: A systematic review. Nutrition. 2021 Sep;89:111294
- Boyle NB, et al. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress-A Systematic Review. Nutrients. 2017 Apr 26;9(5):429.
- Blancquaert L, et al. Predicting and Testing Bioavailability of Magnesium Supplements. Nutrients. 2019 Jul 20;11(7):1663.
- Ates M, et al. Dose-Dependent Absorption Profile of Different Magnesium Compounds. Biol Trace Elem Res. 2019 Dec;192(2):244-251
- Uysal N, et al. Timeline (Bioavailability) of Magnesium Compounds in Hours: Which Magnesium Compound Works Best? Biol Trace Elem Res. 2019 Jan;187(1):128-136.
- Razak MA, et al. Multifarious Beneficial Effect of Nonessential Amino Acid, Glycine: A Review. Oxid Med Cell Longev. 2017;2017:1716701.
- Evrensel M. Magnesium Supplements By Ortho Molecular Medicine Approach. Journal of Complementary Medicine, Regulation and Neural Therapy 2017;11(3):22-25.

Organik Magnezyum Bileşiklerinin Kanıtları

Magnezyum sitrat

- Magnezyum sitrat, sağlıklı serum magnezyum düzeylerini korumak için uygun bir takviye formudur.
- Magnezyum ve sitrik asitten oluşan bir magnezyum formudur.
- Kas kramplarının giderilmesine yardımcı olur.
- Premenstrüel ağrılarının azaltılmasına destek olur.



- Magnezyum takviye formları biyoyararlanım açısından farklar gösterir; **saşe, granül ve efervesan formlar çözünürlükleri nedeniyle tablet formlardan daha iyi biyoyararlanıma sahiptir**

- Arab A, et al. The Role of Magnesium in Sleep Health: a Systematic Review of Available Literature. Biol Trace Elem Res. 2023 Jan;201(1):121-128.
- Pardo MR, et al. Bioavailability of magnesium food supplements: A systematic review. Nutrition. 2021 Sep;89:111294
- Boyle NB, et al. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress-A Systematic Review. Nutrients. 2017 Apr 26;9(5):429.
- Blancquaert L, et al. Predicting and Testing Bioavailability of Magnesium Supplements. Nutrients. 2019 Jul 20;11(7):1663.
- Ates M, et al. Dose-Dependent Absorption Profile of Different Magnesium Compounds. Biol Trace Elem Res. 2019 Dec;192(2):244-251
- Uysal N, et al. Timeline (Bioavailability) of Magnesium Compounds in Hours: Which Magnesium Compound Works Best? Biol Trace Elem Res. 2019 Jan;187(1):128-136.
- Razak MA, et al. Multifarious Beneficial Effect of Nonessential Amino Acid, Glycine: A Review. Oxid Med Cell Longev. 2017;2017:1716701.
- Evrensel M. Magnesium Supplements By Ortho Molecular Medicine Approach. Journal of Complementary Medicine, Regulation and Neural Therapy 2017;11(3):22-25.



www.genus-pharma.com