

# Magnesium Complex

## Balance pH and Support Bone Health

*Magnesium is an important mineral in the body. It is present in more than 300 enzymatic systems, where it is crucial for energy production and other metabolic functions. The heart, brain and kidneys cannot function without adequate levels of this nutrient. Seventy percent of the body's magnesium is found in the bones, and the rest is found mainly in the soft tissues and blood. Magnesium is necessary for the metabolism of vitamin C, phosphorus, potassium and sodium. It is important to the nervous system and for the synthesis of certain proteins. It governs how calcium is used in the body.*

*New NSP Magnesium Complex blends magnesium citrate and malate—two highly bioavailable forms of magnesium—for a product that is both alkalizing and beneficial for musculoskeletal health. Each capsule provides 100 mg magnesium.*



### **BENEFITS**

- Is highly bioavailable.
- Is alkalizing.
- Promotes musculoskeletal health.
- Supports a healthy cardiovascular system, especially during exercise.
- Supports a healthy biological terrain.

### **HOW IT WORKS**

Magnesium is a precursor to Tri Carboxylic Acid (TCA), which aids in your cells' energy-producing cycle. It is also involved in smooth muscle contractions, affecting the heart, gastrointestinal, urinary and female reproductive tracts.

### **NSP ADVANTAGE**

Magnesium Complex combines two excellent forms of magnesium—citrate and malate. Studies show that magnesium citrate and malate are highly soluble and have high bioavailability.<sup>1</sup>

### **SCIENTIFIC SUPPORT**

Magnesium shortages may result in decreased membrane integrity and membrane function and increase the susceptibility to oxidative stress.<sup>2</sup> Oral magnesium therapy has resulted in significant improvement in cardiovascular functions and exercise tolerance. The alkalizing effect of magnesium naturally prevents the formation of kidney stones.<sup>3-4</sup>

### **INGREDIENTS**

Magnesium citrate and magnesium malate.

### **RECOMMENDED USE**

Take 2 capsules twice daily with meal.

### **COMPLEMENTARY PRODUCTS**

- **Nutritional:** Cardio Assurance®, Cramp Relief, Intestinal Soothe and Build.
- **Homeopathic:** Exercise, Fatigue/Exhaustion, Sprains and Pulls, Tobacco Detox.
- **Essential Oils:** Marjoram, Ylang Ylang, Bergamot BIO.

### **REFERENCES**

1. Lindberg JS, Zobitz MM, Poindexter JR, Pak CY. Magnesium bioavailability from magnesium citrate and magnesium oxide. *J Am Coll Nutr* 1990 Feb;9(1):48-55.
2. Hartwig A. Role of magnesium in genomic stability. *Mutat Res* 2001 Apr 18;475(1-2):113-21.
3. Ranade VV, Somberg JC. Bioavailability and pharmacokinetics of magnesium after administration of magnesium salts to humans. *Am J Ther* 2001 Sep-Oct;8(5):345-57.
4. Schmiel A, Schwille PO, Berge B, Markovic M, Dvorak O. Reappraisal of the quantity and nature of renal calcifications and mineral metabolism in the magnesium-deficient rat. Effects of treatment with potassium citrate or the combination magnesium citrate and potassium citrate. *Urol Int* 1998;61(2):76-85.

*Magnesium Complex (100)*

*Stock No. 1859-8*



Contact your local NSP Herb Specialist:

# Magnesium Complex

## Equilibre el pH y apoye la salud de los huesos

*El magnesio es un mineral importante para el cuerpo. Está presente en más de 3000 sistemas enzimáticos, donde es crucial para la producción de energía y otras funciones metabólicas. El corazón, el cerebro y los riñones no pueden funcionar sin los niveles adecuados de este nutriente. 70% del*



*magnesio del cuerpo se encuentra en los huesos y el resto en los tejidos blandos y la sangre. El magnesio es necesario para el metabolismo de la vitamina C, el fósforo, el potasio y el sodio. Es importante para el sistema nervioso y para la síntesis de ciertas proteínas. Es el que gobierna la manera en que el cuerpo usa el calcio.*

*En nuestro Magnesium Complex de NSP se une al citrato de magnesio y al malato—dos formas altamente biodisponibles de magnesio—para obtener un producto que alcaliniza y beneficia la salud del sistema óseo y muscular. Cada cápsula contiene 100 mg de magnesio.*

### BENEFICIOS

- Es altamente absorbible.
- Es alcalinizante.
- Promueve la salud muscular y ósea.
- Apoya la salud del sistema cardiovascular, especialmente durante el ejercicio.
- Apoya un terreno biológico saludable.

### CÓMO ACTÚA

El magnesio es un precursor del ácido tricarbóxico (TCA), que ayuda al ciclo de producción de energía de las células. Además interviene en las contracciones de los músculos lisos, afectando el corazón, los tractos gastrointestinal, urinario, y reproductor femenino.

### LA VENTAJA DE MAGNESIUM COMPLEX DE NSP

Magnesium Complex combina dos formas excelentes de magnesio—citrato y malato. Los estudios demuestran que el citrato y el malato de magnesio son más solubles y son mejor absorbidas que otras formas de magnesio<sup>1</sup>.

### APOYO CIENTÍFICO

La falta de magnesio puede resultar en la disminución de la integridad y de la función de las membranas, incrementando la susceptibilidad del estrés oxidante<sup>2</sup>. La terapia oral con magnesio ha resultado en una mejora significativa en las funciones cardiovasculares y en la tolerancia al ejercicio. El efecto alcalinizante del magnesio previene naturalmente la formación de piedras a los riñones<sup>3,4</sup>.

### INGREDIENTES

Citrato y malato de magnesio.

### RECOMENDACIÓN

Tome 2 cápsulas dos veces al día con una comida.

### PRODUCTOS COMPLEMENTARIOS

- **Nutritivos:** Cardio Assurance®, Cramp Relief, Intestinal Soothe and Build.
- **Homeopáticos:** Exercise, Fatigue/Exhaustion, Sprains and Pulls, Tobacco Detox.
- **Aceites Esenciales:** Marjoram, Ylang Ylang, Bergamot BIO.

### REFERENCIAS

1. Lindberg JS, Zobitz MM, Poindexter JR, Pak CY. Magnesium bioavailability from magnesium citrate and magnesium oxide. *J Am Coll Nutr* 1990 Feb;9(1):48-55.
2. Hartwig A. Role of magnesium in genomic stability. *Mutat Res* 2001 Apr 18;475(1-2):113-21.
3. Ranade VV, Somberg JC. Bioavailability and pharmacokinetics of magnesium after administration of magnesium salts to humans. *Am J Ther* 2001 Sep-Oct;8(5):345-57.
4. Schmiel A, Schwille PO, Berge B, Markovic M, Dvorak O. Reappraisal of the quantity and nature of renal calcifications and mineral metabolism in the magnesium-deficient rat. Effects of treatment with potassium citrate or the combination magnesium citrate and potassium citrate. *Urol Int* 1998;61(2):76-85.

*Magnesium Complex (100)*  
*No. de stock 1859-8*



Su Especialista en Hierbas NSP es: