

Confira os tipos de magnésio, as formas farmacêuticas mais indicadas e os benefícios oferecidos.



cápsula oral

solução oral

sachê

loção

INDICAÇÕES CLÍNICAS

DOSE SUGERIDA

Magnésio Ascorbato	✓				Nesta forma é possível obter os benefícios do magnésio e da vitamina C. Indicado principalmente para obter benefícios nos sistemas imune e cardíaco.	50 a 500mg de magnésio (como ascorbato) ao dia. (Equivale a cerca de 50 a 500mg de magnésio elementar)
Magnésio Aspartato	✓	✓	✓		Forma associada ao ácido aspártico e indicada principalmente no tratamento de cardiopatias, fadiga crônica, estresse físico e mental.	200 a 400mg de magnésio (como aspartato) ao dia. (Equivale a cerca de 200 a 400mg de magnésio elementar)
Magnésio Citrato	✓		✓		Forma com alta biodisponibilidade oral, porém apresenta efeito laxativo em alguns pacientes. Usado nas mais diversas patologias dos sistemas cardiovascular, neuromuscular e nervoso.	Como laxante : 10 a 30g do sal magnésio citrato ao dia. Para suplementação : de 50 a 500mg de magnésio (como citrato) ao dia.
Magnésio Cloreto				✓	Melhor absorção tópica.	15% para uso tópico.
Magnésio Carbonato	✓				Possui propriedade antiácida e é bastante indicado para pessoas que sofrem com indigestão e refluxo.	Como antiácido : 250 a 1000mg do sal magnésio carbonato. Como laxante : 2 a 5g do sal magnésio carbonato ao dia.
Magnésio Inositol	✓	✓	✓		Une os benefícios do magnésio quelado aos benefícios do inositol, sendo indicado para relaxamento mental e corporal, qualidade do sono, memória, dores musculares e ósseas.	500 a 1000mg do sal magnésio inositol ao dia. (Equivale a cerca de 150 a 300mg de magnésio elementar)
Magnésio Malato	✓	✓	✓		Indicado para melhorar a energia e o desempenho em atividades físicas, assim como para patologias como a fibromialgia.	50 a 500mg de magnésio (como malato) ao dia. (Equivale a cerca de 50 a 500mg de magnésio elementar)
Magnésio Óxido	✓				Forma menos absorvida pelo organismo e utilizada pelo seu efeito laxativo.	400 a 800mg do sal óxido de magnésio ao dia.
Magnésio Quelado	✓	✓	✓		Forma altamente biodisponível, usada nas mais diversas patologias dos sistemas cardiovascular, neuromuscular e nervoso.	50 a 500mg ao dia. (Equivale a cerca de 50 a 500mg de magnésio elementar)
Magnésio Quelado Taste Free	✓	✓	✓		Mesmos benefícios do magnésio quelado, com a vantagem de não apresentar gosto amargo.	50 a 500mg ao dia. (Equivale a cerca de 50 a 500mg de magnésio elementar)
Magnésio Quelado Albion	✓	✓	✓		A produção de minerais quelados desenvolvida pela Albion é controlada e patenteada, e confere ao produto final um mineral estável, com um ótimo perfil de absorção comparado ao mineral quelado comum. Usado nas mais diversas patologias dos sistemas cardiovascular, neuromuscular e nervoso.	50 a 500mg ao dia. (Equivale a cerca de 50 a 500mg de magnésio elementar)
Magnésio Sulfato	✓			✓	Boa absorção tópica. Efeito laxativo via oral.	5 a 10g do sal magnésio sulfato ao dia. Para uso tópico : de 50 a 200mg do sal magnésio sulfato em creme transdérmico de alta absorção.
Magnésio Taurato	✓	✓	✓		Associação de magnésio com L-Taurina, para a saúde cardiovascular e o manejo da <i>diabetes mellitus</i> tipo II.	50 a 500mg do magnésio (como taurato).
Magnésio Treonato	✓	✓	✓		Uso associado a processos cerebrais como cognição, aprendizagem, memória e Alzheimer.	1500 a 2000mg do sal magnésio treonato ao dia. (Equivale a cerca de 117 a 156mg de magnésio elementar)