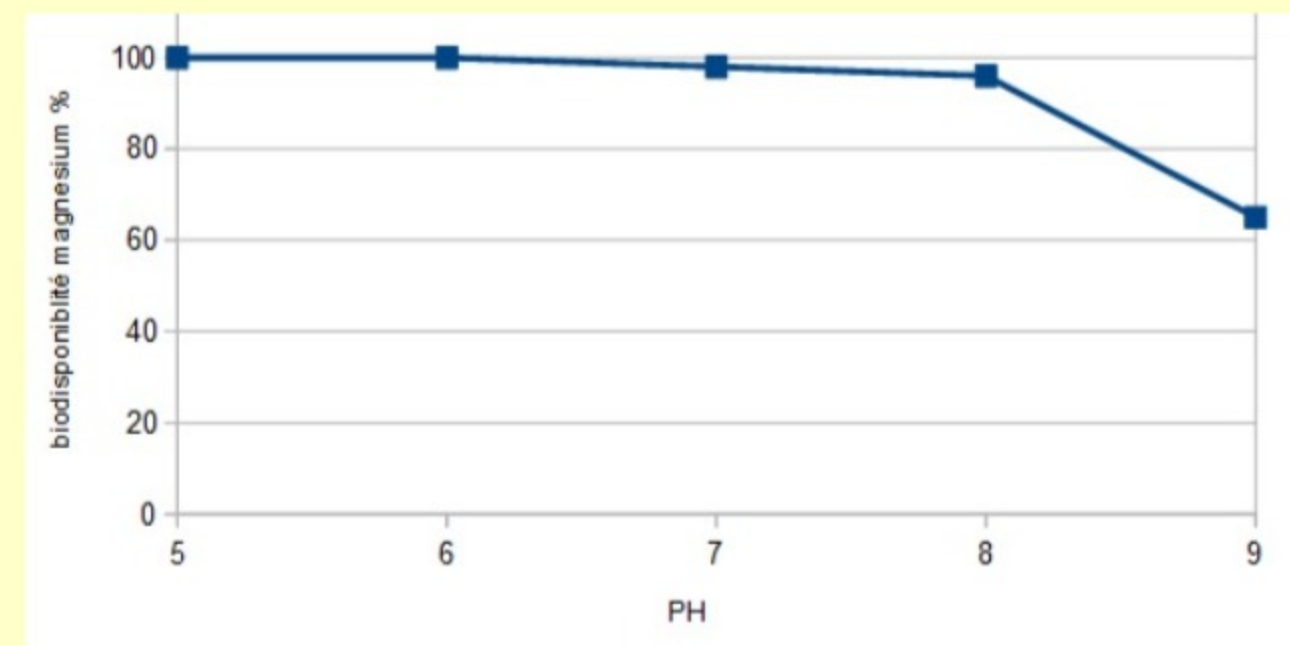


## Glycérophosphate de magnésium 137g

19,90 €

Le principe actif de la poudre est le glycérophosphate de magnésium (Mg (PO<sub>3</sub>-OCH<sub>2</sub>-CHOH-CH<sub>2</sub>OH)). Sa posologie adulte (à partir de 15 ans) est d'une cuillère doseuse rase (2 ml) le matin après le petit déjeuner et d'une le soir à la fin du repas. Cela correspond à 300mg de magnésium élément par jour, conformément à la Directive Française. **Mais au regard de la Directive Européenne 2008/100/CE on conseille de prendre deux cuillères doseuses rases le matin et une le soir ce qui correspond à 450 mg de magnésium élément.**

Ph.



21787 en stock

 [Ajouter au panier](#)

UGS : G11 / Catégories : [Accueil](#), [Magnésium](#)

Description	Informations complémentaires	Avis (0)																		
<p>En cas de problèmes digestifs avec les gélules de magnésium, on recommande de prendre le glycérophosphate de magnésium en poudre, toléré par 998 à 999 personnes sur 1000. Ce magnésium passe rapidement la barrière intestinale et pénètre facilement dans le cerveau. Il est conseillé, à bon escient, pour les personnes qui ont des tendances à la dépression. On peut associer le glycérophosphate avec les gélules de magnésium. A titre d'exemple : une gélule d'oxyde de magnésium (150 mg) et une cuillère doseuse rase de glycérophosphate (150 mg) le matin et une gélule le soir (150 mg) permettent d'atteindre 450 mg de magnésium élément par jour.</p> <p>Une cuillère doseuse rase correspond à 150 mg de magnésium élément. Cette poudre mise en suspension dans un verre de jus d'orange en agitant 3 à 4 fois se dissout rapidement en 2 à 3 minutes. A préparer au début des repas.</p> <p>Cette dissolution lente est due à sa formule chimique un peu complexe. En effet un pôle de sa molécule est soluble dans l'huile et l'autre pôle est soluble dans l'eau. Cette caractéristique lui donne des qualités physicochimiques qui lui permettent de mieux traverser la barrière intestinale, d'être tolérée à 99.99 % sans trouble digestif. De passer de façon optimale les neurones du cerveau où la teneur en graisse est supérieure à celle des adipocytes (cellules graisseuses du surpoids). Cette qualité physicochimique est due à la présence au sein de la molécule d'une substance bien connue : la glycérine dont la formule est HOCH<sub>2</sub> - CHO - CH<sub>2</sub>OH à rapprocher de la formule du glycérophosphate de magnésium (Mg (PO<sub>3</sub>-OCH<sub>2</sub>-CHOH-CH<sub>2</sub>OH)).</p> <p><b>Le magnésium chez l'enfant :</b></p> <p>Le niveau de magnésium chez l'enfant est en fonction de l'âge. Références : « Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française – Ed. 2001 TEC et DOC » par l'agence nationale de la sécurité sanitaire des aliments (afssa).</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Age</th> <th>0 – 6 mois</th> <th>6 – 12 mois</th> <th>1 – 3 ans</th> <th>4 – 6 ans</th> <th>7 – 9 ans</th> <th>10 – 12 ans</th> <th>13 – 15 ans</th> <th>Supérieur à 15 ans</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Magnésium en mg/jour</td> <td>40</td> <td>75</td> <td>80</td> <td>130</td> <td>210</td> <td>280</td> <td>410</td> <td>450</td> </tr> </tbody> </table> <p>Ce tableau est un ordre de grandeur qui permet des dépassements pour s'adapter aux sources de magnésium vendus en pharmacie. Exemple : il ne faut faire aucune différence entre 75 et 80 mg.</p>			Age	0 – 6 mois	6 – 12 mois	1 – 3 ans	4 – 6 ans	7 – 9 ans	10 – 12 ans	13 – 15 ans	Supérieur à 15 ans	Magnésium en mg/jour	40	75	80	130	210	280	410	450
Age	0 – 6 mois	6 – 12 mois	1 – 3 ans	4 – 6 ans	7 – 9 ans	10 – 12 ans	13 – 15 ans	Supérieur à 15 ans												
Magnésium en mg/jour	40	75	80	130	210	280	410	450												

### Produits similaires

Antioxydant + – 180 comprimés

29,90 €

Confort sommeil Max 1.9 M3M 60 gélules

12,50 €

Huile Bio santé équilibrée issue de l'agriculture biologique 1L

17,90 €

Promo !  
avec le régime **Seignalet**

Réduire au silence 100 maladies avec le régime SEIGNALET

22,00€ **20,90 €**



Pharmacie Francisque Magnien  
S.A.R.L.  
13 rue de la Liberté  
21140 SEMUR EN AUXOIS

#### INFORMATIONS

[Livraison](#)  
[Mentions légales](#)  
[Conditions d'utilisation](#)  
[Contactez-nous](#)  
[Plan du site](#)

#### VOTRE COMPTE

[Mes Commandes](#)  
[Mes Adresses](#)  
[Mes Informations](#)  
[Mot de passe oublié](#)

#### RECHERCHE

[Nos Produits](#)  
[Nos Articles](#)

 [Chercher](#)