Tidsporten

En port mellom fortidens kunnskap og fremtidens muligheter.

Magnesiumolje

Doseringsveiledning

Veiledning for anbefalt bruk av Tidsportens magnesiumolje som kosttilskudd.

Konsentrasjon *(Beregnet)*: **102,4 mg** magnesium per ml

Anbefalt døgndose for voksne: **1–2 ml** (102–205 mg magnesium)

Enkel i bruk: Kan blandes i vann, juice, smoothie eller mat.

Dosering og magnesiuminnhold

Mengde magnesiumolje	Innhold av magnesium (beregnet)	Andel av anbefalt døglig inntak* (350 mg)
0,5 ml	51,2 mg	ca. 15 %
1,0 ml	102,4 mg	ca. 29 %
1,5 ml	153,6 mg	ca. 44 %
2,0 ml	204,8 mg	ca. 59 %
2,5 ml	256,0 mg	ca. 73 %
3,0 ml	307,2 mg	ca. 88 %

** Anbefalt daglig inntak (ADI) for magnesium er 350 mg for voksne, ifølge norske kosttilskuddsforskrifter.*

Slik bruker du magnesiumolje

Mål opp ønsket mengde og bland i et glass vann, juice, smoothie eller mat. Magnesiumoljen har en saltsmak som blir mildere ved fortynning.

Anbefaling

For de fleste voksne er 1–2 ml daglig (102–205 mg magnesium) en passende mengde. Behov kan variere med kosthold, livsstil og individuell situasjon.

Viktig informasjon

- Anbefalt døgndose bør ikke overskrides.
- Kosttilskudd bør ikke erstatte et variert kosthold og en sunn livsstil.
- Oppbevares utilgjengelig for barn.
- Personer med nedsatt nyrefunksjon, eller som bruker legemidler, bør rådføre seg med lege før bruk.
- Små barn bør kun bruke magnesiumtilskudd i samråd med helsepersonell.

Merk

Magnesiuminnholdet er beregnet ut fra produktets sammensetning (102,4 mg magnesium per ml). Verdien er en beregnet gjennomsnittsverdi.