WYBIERZ MAGNEZ O NAJLEPSZEJ PRZYSWAJALNOŚCI!

Wzmożona drażliwość, uczucie zmęczenia, niedające się opanować drżenie powiek czy skurcze mięśni - to najczęstsze objawy niedoboru magnezu w organizmie. Mogą one pojawiać się nawet wtedy, gdy stosujemy suplementację tym pierwiastkiem, ponieważ nie każdy dostępny w sprzedaży produkt zawiera go w odpowiednio przyswajalnej formie.

MAGNEZ – WSZECHSTRONNIE DOBROCZYNNY

Jest uważany za jeden z najważniejszych minerałów wpływających na utrzymanie dobrego zdrowia. Pomaga regulować ponad 300 procesów chemicznych, zachodzących w organach wewnętrznych. Wszystkie przemiany i funkcje naszego organizmu, wymagające energii, potrzebują odpowiedniej dozy magnezu. Minerał ten zapewnia naszym mięśniom możliwość odpoczynku i restytucji po wysiłku. Dotyczy to również – może najistotniejszego z nich - mięśnia sercowego. Dzienne zapotrzebowanie na magnez u osób dorosłych wynosi od 300 do 400 mg. Niedobór tego składnika w naszej diecie manifestuje się zazwyczaj zwiększoną wrażliwością na stres, co prowadzi do zmęczenia i szybszego wyczerpania - zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym. Niespokojny, przerywany sen, nieuzasadnione stany lękowe, problemy żołądkowe, brak apetytu i ogólny stan niepokoju mogą także wskazywać na niedostateczną ilość tego pierwiastka w naszym organizmie. Nie zapominajmy przy tym, że jego niedobór powoduje obkurczanie ścian naczyń krwionośnych, co w rezultacie może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi[1]. Dobroczynny wpływ magnezu na organizm jest nie do przecenienia, bo poza powyższym, pomaga on także w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i odgrywa ważną rolę w procesie podziału komórek. Pomaga również w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, w prawidłowej syntezie białka oraz w podtrzymywaniu prawidłowych funkcji psychologicznych i wreszcie zapobiega bolesnym skurczom łydek oraz uczuciu drętwienia kończyn. Niestety, przy normalnym odżywianiu dostarczamy organizmowi zaledwie 30-40% niezbędnej ilości tego cennego pierwiastka. Zawartość magnezu w większości pokarmów jest stosunkowo niska, a w dodatku każdą filiżanką wypitej kawy i każdym drinkiem zawierającym alkohol, wypłukujemy go z organizmu. Dlatego konieczne jest stosowanie diety zawierającej możliwie dużo bogatych w magnez produktów, takich jak: zielone warzywa, orzechy, nasiona, produkty pełnoziarniste, owoce morza, czekolada, kakao. Wybór takiej diety nie zawsze jest możliwy i nie zawsze odpowiedni ze względu na nasze osobiste preferencje. Jak zatem uzupełnić niedobory? Najskuteczniejszym rozwiązaniem jest suplementacja preparatami, które zagwarantują najlepszą przyswajalność magnezu.

KWESTIA BIODOSTĘPNOŚCI

Zawartość czystego magnezu w różnych związkach tego minerału jest różna, ale należy pamiętać, że różna jest także jego przyswajalność, czyli sposób i stopień, w jaki jest on wykorzystywany przez nasz organizm. Większość dostępnych na rynku preparatów zawiera w swoim składzie cytrynian magnezu. Zawiera on zaledwie 16% czystego minerału, podczas gdy tlenek magnezu ma go aż 60%[3]. I choć przyswajalność z cytrynianu wynosi 29,6%, a z tlenku tylko 22,8%, to i tak w sugerowanej dawce dziennej (667 mg związków magnezu) przyswojona ilość czystego magnezu wyniesie 17,1 mg dla cytrynianu i aż 91,2 mg dla tlenku magnezu. Ponadto najnowsze prace badawcze wykazały, że

MAGNEZ+300

- Pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej
- Pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów
- Pomaga w utrzymaniu zdrowych kości
- Przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni
- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
- Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- Pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- Pomaga w prawidłowej syntezie białka
- Odgrywa rolę w procesie podziału komórek

magnez z tlenku magnezu jest nawet 2,5 razy lepiej absorbowany przez komórki organizmu, co jest bardzo istotne dla skuteczności i czasu jego działania[4]. Magnez z cytrynianu natomiast podwyższa poziom tego minerału we krwi, co świadczy o tym, że jest on gorzej wchłaniany przez komórki, a tym samym mniej skuteczny.

SKUTECZNE ROZWIĄZANIE

Badania naukowców poświęcone magnezowi i jego wpływowi na funkcjonowanie naszych komórek jednoznacznie dowodzą, że nie każdy preparat jest w stanie zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na ten pierwiastek. Dlatego optymalnym rozwiązaniem jest wybór skutecznego suplementu, który dzięki wysokiej przyswajalności może zapobiec niedoborom i ich przykrym skutkom. Magnez+300 duńskiej firmy Biosym to najwyższej jakości preparat, który w każdej kapsułce zawiera 300 mg tego minerału. Niezwykle wysoką biodostępność uzyskano tu przez połączenie L-pidolanu i tlenku magnezu. Tlenek magnezu jest jednym z najbogatszych źródeł magnezu. Jest skutecznie wykorzystywany w komórkach i tkankach organizmu. L-pidolan jest organiczną, nowszą formą magnezu, która zapewnia jego szybkie i wydajne wykorzystanie w organizmie. Jest on doceniony i polecany przez czołowych badaczy europejskich, ponieważ we wszystkich testach wykazuje przekonującą biodostępność i efektywność. Podstawą tych wspaniałych wyników jest to, że L-pidolan jest wchłaniany niemal błyskawicznie i skutecznie przez komórki organizmu, nie ulega też tak szybkiemu ani tak całkowitemu wydaleniu, jak ma to miejsce w przypadku innych soli mineralnych.

WYBIERZ TO, CO NAJLEPSZE

Wybierz Magnez+300 firmy Biosym. Wystarczy jedna kapsułka dziennie, by dostarczyć organizmowi odpowiedniej dawki cennego pierwiastka i mieć pewność, że zostanie on w pełni wykorzystany. Dodatkowym atutem preparatu jest to, że zawiera on wyłącznie składniki pochodzenia roślinnego, dzięki czemu może być stosowany także przez wegan.

Wyłączny dystrybutor na Polskę: Medi-Flowery ApS Sp z o.o.

Więcej informacji na stronie www.medi-flowery.com lub pod nr telefonu 506 807 654

Przypisy:

1. Rude RK, Shils ME. Magnesium. In: Shils ME, Shike M, Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, eds. Modern Nutrition in Health and Disease. 10th ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2006:223-247.
2. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Magnesium. Dietary Reference Intakes: Calcium,Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. Washington D.C.: National Academy Press; 1997:190-249.
3. https://goo.gl/Wq86CO
4. Magnesium Research 2012; 25 (1): 28-39