

Postaw na magnez o najlepszej przyswajalności!

Drażliwość, bezsenność, kołatanie serca, drżenie powiek czy skurcze mięśni to najczęstsze skutki niedoboru magnezu w organizmie. Pojawiają się nawet wtedy, gdy stosujemy suplementację, ponieważ nie każdy produkt zawiera ten pierwiastek w biodostępnej formie.

Dobroczynny wpływ magnezu na organizm jest nie do przecenienia. Pomaga on w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, ponieważ umożliwia przyswajanie wapnia, a jednocześnie zapobiega odkładaniu się tego pierwiastka w nieodpowiednich miejscach. Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni, w tym sercowego – może nawet zmniejszać ryzyko zawału – a jego niedobór powoduje obkurczanie ścian naczyń krwionośnych, co prowadzi do wzrostu ciśnienia krwi¹. Zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i przyczynia się do rozwoju szarych komórek, dostarczając im niezbędnej energii². I wreszcie zapobiega bolesnym skurczom łydek oraz uczuciu drętwienia kończyn.

Niestety przy normalnym odżywianiu dostarczamy organizmowi zaledwie 30-40% zapotrzebowania na ten cenny pierwiastek. Dodatkowo wypłukujemy go przy każdej filiżance kawy czy drinku. Jak zatem uzupełnić te niedobory? Pozostaje nam suplementacja preparatami, które zagwarantują najlepszą przyswajalność magnezu.

Kwestia biodostępności

Większość preparatów dostępnych na rynku zawiera w swoim składzie cytrynian magnezu. Należy jednak pamiętać, że zawartość podstawowego, czystego magnezu w różnych związkach tego minerału jest nierówna. Tak popularny cytrynian magnezu zawiera zaledwie 16% czystego minerału, a tlenek magnezu – aż 60%³. I choć przyswajalność z cytrynianu wynosi 29,6%, a z tlenku 22,8%, to i tak w sugerowanej dziennej

dawce 667 mg związków magnezu przyswojona ilość czystego magnezu wyniesie 17,1 mg dla cytrynianu i aż 91,2 mg dla tlenku magnezu.

Ponadto najnowsze badania wykazały, że magnez z tlenku magnezu jest nawet 2,5 razy lepiej absorbowany przez komórki organizmu, co jest bardzo istotne dla skuteczności i czasu jego działania⁴. 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 nad magnezem jednoznacznie dowodzą zatem, że nie każdy preparat jest w stanie zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na ten pierwiastek. Dlatego jedynym rozwiązaniem jest wybór skutecznego suplementu, który dzięki wysokiej przyswajalności zapobiegnie niedoborom i ich przykrym skutkom.

Magnez+300 duńskiej firmy Biosym to preparat, który w każdej kapsułce zawiera 300 mg najwyższej jakości tego minerału o wysokiej biodostępności w postaci L-pidolanu i tlenku magnezu. Wystarczy kapsułka dziennie, by dostarczyć organizmowi odpowiednią dawkę cennego pierwiastka i mieć pewność, że zostanie on w pełni wykorzystany. Dodatkowym atutem preparatu jest to, że zawiera wyłącznie składniki pochodzenia roślinnego, dzięki czemu może być stosowany 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**



BIBLIOGRAFIA

- 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 Magnes Res. 2012; 25 (1): 28-39