

PORADNIK

MAGNEZ + B6



Naturalne wsparcie dla układu
nerwowego, energii i
odporności.

1. Dlaczego warto suplementować magnez i witaminę B6?

Magnez to jeden z najważniejszych minerałów – bierze udział w setkach reakcji metabolicznych. Niestety, stres, intensywny wysiłek fizyczny, uboga dieta czy nadmierne spożycie kawy mogą prowadzić do jego niedoboru.

Witamina B6 z kolei pomaga lepiej wykorzystać magnez w organizmie i wspiera jego działanie – to silne, synergiczne połączenie.

Ten przewodnik pomoże Ci zrozumieć, jak działa suplement i co zyskujesz dzięki jego stosowaniu.

2. Magnez – fundament równowagi i energii

✓ Kluczowe funkcje magnezu:

- Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni
- Pomaga redukować uczucie zmęczenia i znużenia
- Wspomaga utrzymanie zdrowych kości i zębów
- Utrzymuje równowagę elektrolitową
- Wspiera funkcje psychologiczne (np. koncentracja, nastrój)

! Objawy niedoboru mogą obejmować:

- Skurcze mięśni
- Drganie powiek
- Bezsenność, niepokój
- Brak energii, osłabienie

Dlaczego cytrynian magnezu?

To jedna z najlepiej przyswajalnych form – delikatna dla żołądka, idealna dla osób wrażliwych.

3. Witamina B6 (P-5-P) – aktywna od razu po wchłonięciu

Korzyści:

- Wspomaga układ odpornościowy i nerwowy
- Reguluje aktywność hormonalną
- Wspiera metabolizm homocysteiny (ważne dla serca)
- Ułatwia przyswajanie magnezu

Pirydoksalo-5-fosforan (P-5-P) to koenzymatyczna forma witaminy B6, gotowa do natychmiastowego działania – nie musi być przekształcana w wątrobie.

4. Magnez + B6 – duet dla nerwów i energii

 **Te dwa składniki działają razem znacznie skuteczniej:**

✓ Witamina B6 zwiększa wchłanianie i wykorzystanie magnezu

✓ Magnez i B6 wspólnie redukują objawy stresu, napięcia i zmęczenia

✓ Wspierają pracę mózgu, mięśni i gospodarkę hormonalną

5. Najczęstsze pytania (FAQ)

? Kiedy najlepiej stosować ten suplement?

→ Najlepiej podczas posiłku, 1–2 kapsułki dziennie, popijając wodą.

? Czy produkt zawiera sztuczne dodatki?

→ Nie. Formuła jest czysta – bez stearynianu magnezu, bez barwników, bez konserwantów.

? Czy mogę stosować z innymi suplementami?

→ Tak, ale warto skonsultować to z lekarzem lub farmaceutą, szczególnie jeśli stosujesz leki.

? Dla kogo jest ten suplement?

→ Dla osób:

- z niedoborem magnezu
- narażonych na stres, intensywny wysiłek
- odczuwających zmęczenie, skurcze
- aktywnych fizycznie i umysłowo



DRNATURAL
MAKSYMALNIE NATURALNIE

**Twój
zaufany
sprzedawca
na Allegro!**