OLMED sp. z o.o. sp. k.
ul. Jagienki 32, Łódź
42 640 50 34

NATUROVE Cytrynian magnezu 500 g

Cena: 40,69 PLN

Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	500 g
Postać	-
Producent	KRAVEN S.C.
Rodzaj rejestracji	Suplement diety
Substancja czynna	-

Opis produktu

OpisNATUROVE Cytrynian magnezu 500 g Cytrynian magnezu to związek chemiczny cechujący się bardzo dobrą przyswajalnością (biodostępnością) tego bardzo ważnego dla nas pierwiastka. Jest uważany za najbardziej wskazaną formę doustnej suplementacji magnezu, często stosowaną razem z witaminą B6.Co stoi za nazwą cytrynian magnezu?Cytrynian magnezu to organiczny związek magnezu (wzór chemiczny C12-H10-Mg3-O14) należący do grupy cytrynianów. Jest to jedna z soli kwasu cytrynowego, stosowanych przy niedoborze określonych metali w organizmie. W tym przypadku mowa oczywiście o niedoborze magnezu, jednego z trzech najważniejszych pierwiastków dla prawidłowego funkcjonowania naszego ciała.Cytrynian magnezu jest szeroko stosowanym suplementem diety ze względu na jego bardzo wysoką przyswajalność. Szacuje się, że około 90% cytrynianu (w którym magnez stanowi ok. 15-16%) jest przyswajane przez organizm.Rola magnezu w organizmieJak wspomnieliśmy, magnez – zaraz po tlenie i wodorze – jest pierwiastkiem należącym do najbardziej potrzebnych człowiekowi w jego codziennym funkcjonowaniu. Odpowiada za kontrolę oraz stymulację wielu procesów biochemicznych, ma także wpływ na wiele z nich.Rolę magnezu w naszym ciele można opisać w następujący sposób:nadzór nad prawidłowym funkcjonowaniem układu nerwowegowpływ na kondycję układu mięśniowego, a w szczególności mięśnia sercastymulacja prawidłowego funkcjonowania układu kostnegoudział w procesie produkcji energii dostarczanej do całego organizmupozytywny wpływ na samopoczucie, redukcję zmęczeniaczynny udział w procesach metabolicznychObjawy niedoboru magnezu i konsekwencje z niego płynąceNiedobór magnezu negatywnie wpływa na wiele parametrów funkcjonowania naszego organizmu. Obok przewlekłego uczucia zmęczenia i drastycznego spadku energii, mogą wystąpić bóle głowy oraz zwiększona zmienność nastroju.Konsekwencje długotrwałego niedoboru magnezu mogą mieć charakter poważniejszy:zaburzenia świadomości i koncentracjibolesne skurcze mięśniduża kruchość kościrozwój niedokrwistościzaburzenia pracy sercawzrost ryzyka wystąpienia chorób naczyniowo-sercowychzmniejszenie poziomu wapnia w układzie kostno-szkieletowymspadek poziomu potasu we krwi**Sposób użycia**Tak jak w przypadku każdego z suplementów, nie należy przesadzać z jego stosowaniem. Zalecane jest przyjmowanie cytrynianu 2 do 3 razy dziennie. Około pół łyżeczki suplementu rozpuścić w szklance wody lub soku, spożyć natychmiast, najlepiej zaraz po posiłku.