

NATUROVE Cytrynian magnezu 500 g

Cena: 37,99 PLN



Opis słownikowy

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

Opis produktu

Opis NATUROVE 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 $C_{12}H_{10}Mg_3O_{14}$) 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 organizmie. Jak 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 nerwowego, wpływ na kondycję układu mięśniowego, a w szczególności mięśnia sercowego, stymulacja prawidłowego funkcjonowania układu kostnego, udział w procesie produkcji energii dostarczanej do całego organizmu, pozytywny wpływ na samopoczucie, redukcję zmęczenia, czynny udział w procesach metabolicznych. Objawy niedoboru magnezu i konsekwencje z niego płynące. Niedobór 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 koncentracji, bolesne skurcze mięśni, duża kruchość kości, rozwój niedokrwiistości, zaburzenia pracy serca, wzrost ryzyka wystąpienia chorób naczyniowo-sercowych, zmniejszenie poziomu wapnia w układzie kostno-szkieletowym, spadek 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.