

## YANGO Magnez + Potas 90 kapsułek



Cena: 24,99 PLN

### Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	90 kaps.
Postać	kaps.
Producent	YANGO SP. Z O.O.
Rodzaj rejestracji	Suplement diety
Substancja czynna	-

### Opis produktu

**Opis**Wsparcie układu nerwowegoUtrzymanie równowagi elektrolitowej

Prawidłowa praca mięśni i serca

Wysoka standaryzacja na składniki aktywne

Produkt wegański

Bez barwników i wypełniaczySuplement diety Magnez + Potas to produkt stworzony w celu uzupełnienia niedoborów tych pierwiastków w organizmie. Magnez i potas są ważnymi składnikami mineralnymi, które pełnią wiele istotnych funkcji w organizmie, takich jak regulacja pracy mięśni, układu nerwowego, serca i naczyń krwionośnych.Magnez to pierwiastek kluczowy dla wielu funkcji organizmu, m.in.: Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia Wspiera utrzymanie równowagi elektrolitowej Jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśniPotas również uczestniczy w wielu procesach zachodzących w organizmie, w tym: Pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi Wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni, w tym mięśnia sercowego Wpływa na funkcjonowanie układu nerwowegoZawarte w preparacie magnez i potas są formami organicznymi, które charakteryzują się wysoką przyswajalnością przez ludzki organizm<sup>1,2</sup>. Dodatkowo są standaryzowane na wysoką zawartość magnezu (15%) i potasu (36%).SUPLEMENTACJA POTASU Z MAGNEZEM – WŁAŚCIWOŚCI OPARTE O BADANIA NAUKOWESuplementacja magnezu i potasu może przynieść wiele korzyści. Oto kilka naukowych powodów, dla których warto stosować te składniki razem: Poprawa funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego: Zarówno magnez, jak i potas, są ważnymi składnikami mineralnymi, mającymi wpływ na pracę serca i układu krążenia. Badania wykazały, że stosowanie tych składników razem może pomóc w regulacji ciśnienia krwi i zmniejszeniu ryzyka chorób serca<sup>3</sup>. Wspomaganie funkcjonowania mięśni: Magnez i potas pomagają w utrzymaniu równowagi elektrolitowej w organizmie, co jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania mięśni. Badania wykazały, że stosowanie tych składników razem może pomóc w zmniejszeniu ryzyka skurczów mięśni i bólu mięśni, a także poprawić wydolność fizyczną<sup>4</sup>. Poprawa funkcjonowania układu nerwowego: Magnez i potas są ważnymi składnikami mineralnymi dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Badania wykazały, że stosowanie tych składników razem może pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób neurologicznych, takich jak choroba Parkinsona i choroba Alzheimera<sup>5</sup>. Wsparcie zdrowia kości: Magnez i potas są ważnymi składnikami mineralnymi dla zdrowych kości.

Badania wykazały, że stosowanie tych składników razem może pomóc w zwiększeniu gęstości kości u osób w starszym wieku, przyczyniając się do ograniczenia ryzyka osteoporozy<sup>6</sup>. Warto jednak pamiętać, że każdy organizm jest inny, a efekty suplementacji magnezu i potasu mogą się różnić. Przed rozpoczęciem suplementacji zawsze należy odbyć konsultację z lekarzem lub specjalistą od żywienia. **PO CZYM MOŻEMY ROZPOZNAĆ NIEDOBÓR MAGNEZU I POTASU?** Objawy niedoboru magnezu i potasu mogą być różne w zależności od osoby. Oto kilka potencjalnych objawów, które mogą wskazywać, że warto sprawdzić poziom magnezu i potasu: Niedobór magnezu może powodować skurcze mięśni, bóle mięśni i drętwienie<sup>7</sup> Niedobór potasu może prowadzić do osłabienia mięśni, skurczów mięśni, zmniejszonej wydolności fizycznej, a nawet zaburzeń rytmu serca<sup>8</sup> Niedobór magnezu powoduje u niektórych osób problemy z układem nerwowym, takie jak rozdrażnienie, depresja i bezsenność<sup>9</sup> Niedobór potasu może powodować zmęczenie, osłabienie i zaburzenia rytmu serca<sup>10</sup> Obniżenie poziomu magnezu może wpłynąć na zdrowie kości, powodując zwiększone ryzyko osteoporozy<sup>11</sup> Jeśli podejrzewasz u siebie niedobór któregośkolwiek z tych pierwiastków, warto skonsultować się z lekarzem i specjalistą od żywienia. **W JAKI SPOSÓB MAGNEZ WPŁYWA NA PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU?** Magnez pełni wiele ważnych funkcji. Zanim jednak sięgniemy po suplementy z magnezem warto przyjrzeć się jego roli w ludzkim organizmie. Prawidłowe stężenie magnezu w organizmie jest niezwykle ważne dla naszego stanu fizjologicznego, dlatego należy zadbać też o regularne spożywanie produktów bogatych w magnez. Pomaga w regulacji ciśnienia krwi: Magnez może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi u osób z nadciśnieniem tętniczym. Badania wykazały, że suplementacja magnezem może prowadzić do umiarkowanego, ale istotnego zmniejszenia ciśnienia krwi<sup>12</sup>. Zdrowie serca: Magnez bierze udział w zdrowym funkcjonowaniu serca, a odpowiednia ilość tego pierwiastka w diecie może pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób serca - takich jak: choroba niedokrwienna serca, arytmia czy zawał. Badania wykazały, że suplementacja magnezem może prowadzić do zmniejszenia ryzyka chorób serca u osób z niedoborem magnezu<sup>13</sup>. Wspomaga zdrowie kości: Magnez jest ważnym składnikiem mineralnym dla zdrowych kości. Badania wykazały, że zwiększenie ilości magnezu w diecie może prowadzić do poprawy gęstości kości u kobiet w okresie menopauzy, pomagając w zapobieganiu osteoporozie<sup>14</sup>. Pomaga w redukcji bólu migrenowego: Badania wykazały wpływ magnezu na zmniejszenie częstotliwości i intensywności bólów migrenowych<sup>15</sup>. Zdrowie psychiczne: Odpowiednie stężenie tego pierwiastka w organizmie może pomóc w redukcji objawów depresji i lęku, a także poprawić jakość snu. Badania wykazały, że magnez uczestniczy w pracy układu nerwowego, a przyjmowanie preparatów z magnezem może prowadzić do poprawy nastroju i jakości snu u niektórych osób<sup>16</sup>. **DLACZEGO POTAS W DIECIE JEST WAŻNY?** Twoje codzienne zapotrzebowanie na potas może się różnić w zależności od płci, wieku i stylu życia. Jednak jest to pierwiastek niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Poniżej znajdziesz kilka powodów, dla których warto sięgnąć po produkty zawierające potas w codziennej diecie. Poprawia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego: Potas jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania serca i układu krążenia. Badania wykazały, że suplementacja potasem może pomóc w regulacji ciśnienia krwi i zmniejszeniu ryzyka chorób serca<sup>17</sup>. Wspomaga funkcjonowanie mięśni: Potas pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej w organizmie, co jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania mięśni. Badania wykazały, że suplementacja potasem może pomóc w zmniejszeniu ryzyka skurczów mięśni i bólu mięśni<sup>18</sup>. Wsparcie układu nerwowego: Potas jest ważnym składnikiem mineralnym dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Badania wykazały, że suplementacja potasem może pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób neurologicznych, takich jak choroba Parkinsona<sup>19</sup>. Pomaga w regulacji poziomu glukozy we krwi: Potas może pomóc w regulacji poziomu glukozy we krwi i zmniejszeniu insulinooporności<sup>20</sup>. Wspomaga zdrowie kości: Potas jest ważnym składnikiem mineralnym dla zdrowych kości. Badania wykazały, że suplementacja potasem może pomóc w zwiększeniu gęstości kości u osób w starszym wieku, co może pomóc w zapobieganiu osteoporozie<sup>21</sup>. **OD CZEGO ZALEŻY PRZYSWAJALNOŚĆ MAGNEZU?** Zapotrzebowanie na magnez może być różne dla każdego z nas. Suplementy diety z magnezem mogą pomóc nam w uzupełnieniu zapotrzebowania na ten pierwiastek i uniknięciu niedoborów. Zanim jednak po nie sięgniemy, warto zwrócić uwagę na prawidłowe przyswajanie magnezu. Zależy ono od wielu czynników, w tym: od rodzaju magnezu, sposobu jego przyjmowania, obecności innych składników w diecie i stanu zdrowia organizmu. Jednym z najbardziej przyswajalnych rodzajów magnezu jest cytrynian magnezu, co wynika z jego chemicznej struktury. Składa się on z jonów magnezu i kwasu cytrynowego, który charakteryzuje się wysoką biodostępnością. Kwas cytrynowy zwiększa kwasowość żołądka, co ułatwia wchłanianie magnezu. Ponadto, kwas cytrynowy może również zmniejszyć ryzyko wystąpienia biegunki, które niekiedy pojawiają się w przypadku suplementacji innymi formami magnezu. Badania potwierdzają, że cytrynian magnezu jest jednym z najlepiej przyswajalnych rodzajów tego pierwiastka. Wykazano, że jego suplementacja jest skuteczniejsza niż inne związki magnezu, takie jak np. tlenek magnezu lub chlorek magnezu. **Sposób użycia** 3 kapsułki raz dziennie. Sposób użycia: Kapsułki połknąć i popić dużą ilością wody, po posiłku. **Skład** cytrynian potasu, cytrynian magnezu. Skład kapsułki: celuloza roślinna. Składnik aktywny 3 kapsułki %RWS\* Cytrynian magnezu 1125 mg-

W tym magnez (15%)

168,75 mg 45% Cytrynian potasu 1248 mg-

W tym potas (36%)

450 mg 22,5% \*RWS - referencyjna wartość spożycia