

Magnesio Bisglicinato 60cps

Codice: 6053



€ 14,79 ~~€ 17,40~~ - 15%



La forma più biodisponibile del magnesio per il buon funzionamento e il benessere dell'organismo.

La ricerca ha dimostrato che quasi il 50% delle persone ha una carenza di magnesio, elemento vitale per più di 300 reazioni enzimatiche dell'organismo umano. Se protratta nel tempo, la carenza di magnesio può causare una serie di problemi di salute a cuore, muscoli, reni e ossa.

Magnesio Bisglicinato di Tn Pharma è l'integratore di magnesio in forma bisglicinata, di alta qualità, che garantisce un assorbimento e una biodisponibilità senza eguali. Il magnesio supporta il funzionamento del sistema nervoso e contribuisce alla normale funzione psicologica, contribuisce alla normale funzione muscolare, alla normale sintesi proteica e all'equilibrio elettrolitico.

Magnesio Bisglicinato di Tn Pharma è un prodotto certificato VEGAN, SENZA GLUTINE, SENZA LATTOSIO.

Cos'è il bisglicinato di magnesio?

Il magnesio è un minerale essenziale che assiste in oltre 300 reazioni biochimiche nel corpo umano. È fondamentale per la produzione di energia, per la salute delle ossa, nella buona funzionalità del muscolo scheletrico, nella forza fisica, mobilità, salute neurologica e per un ottimale funzionamento del metabolismo.

Essendo il secondo minerale più abbondante all'interno delle cellule, il magnesio aiuta a convertire il cibo (soprattutto i carboidrati) in energia. Oltre il 60% del magnesio del corpo è immagazzinato nello scheletro; la parte rimanente è ospitata principalmente nei muscoli.

Esistono tante forme di magnesio ma tra tutte, il bisglicinato è quella con una maggiore biodisponibilità. Entrando brevemente nel dettaglio, il magnesio bisglicinato viene prodotto quando due molecole di glicina occupano un sito attivo su ciascuna molecola di magnesio, portando ad un assorbimento superiore dato dalla maggiore solubilità.

Principali fonti di magnesio

Le principali fonti di magnesio sono gli alimenti e gli integratori. La ricerca suggerisce che anche l'acqua marina contiene alti livelli di magnesio, forse più del cibo. In questo ultimo caso, il corpo assorbirebbe il magnesio attraverso la pelle, per esempio mentre si nuota. Ovviamente, non abbiamo la possibilità di nuotare in acque pulite ogni giorno e tutto l'anno, per questo rimangono elevate le altre due fonti.

Gli alimenti più ricchi di magnesio includono:

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/magnesio-bisglicinato-60cps>

Foglia di colore verde scuro;
Semi e noci;
Fagioli, pesce;
Cereali integrali;
Avocado;
Banane.

Sebbene sia possibile ottenere il magnesio da fonti alimentari, è stato dimostrato che la maggior parte delle persone non ne assume abbastanza. Inoltre, molti soggetti possono riscontrare difficoltà a scomporre e assorbire gli alimenti ricchi di magnesio a livello intestinale.

Ed ecco che in soccorso ci viene l'integrazione che diventa vitale per aumentare e mantenere livelli ottimali di questo minerale essenziale per la buona funzionalità di tutto l'organismo.

Quali sono i vantaggi del bisglicinato di magnesio?

È stato dimostrato che il bisglicinato di magnesio ha una serie di benefici per la salute, tra cui:

Mantiene la salute delle ossa

Il magnesio "collabora" con il calcio nel mantenimento della salute delle ossa. Molte persone integrano calcio senza un adeguato apporto di magnesio, il che porta a un supporto inefficace per la salute delle ossa. Inoltre, il magnesio è necessario per la corretta attività della vitamina D, anch'essa fondamentale per la salute delle ossa.

Supporta la digestione

Gli individui con un basso livello di acido cloridrico nello stomaco o con una digestione non ottimale, spesso non hanno una quantità adeguata di magnesio. I bisglicinati di magnesio aiutano a ripristinare un sano equilibrio dei livelli di questo minerale garantendo un ottimale assorbimento, migliorando anche la digestione e l'acidità.

Promuove la salute cardiovascolare e muscolare

Il magnesio bisglicinato è ottimo per sostenere il rilassamento ma anche una buona funzionalità del muscolo cardiaco e un'adeguata contrattilità del muscolo scheletrico. Il magnesio è anche un cofattore essenziale in diversi enzimi che supportano la pressione sanguigna.

Migliora il rilassamento e il sonno

Poiché il magnesio aiuta a rilassarsi, può migliorare il rilassamento generale dell'organismo, promuovere un senso di calma e supporta i normali ritmi del sonno. Questo è uno dei motivi per i quali si consiglia di assumerlo la sera.

Aiuta a metabolizzare i carboidrati

Il magnesio è fondamentale per molte reazioni biochimiche coinvolte nella conversione del cibo che ingeriamo dalla nostra alimentazione, soprattutto di carboidrati e grassi. La sua quantità è strettamente correlata alla produzione di energia. Inoltre, può anche contribuire al corretto funzionamento dei recettori dell'insulina.

Supporta la salute dei reni

Poiché il magnesio bilancia il calcio, può supportare la salute dei reni riducendo il rischio di calcoli renali.

Allevia il mal di testa cronico

È noto da tempo che l'integrazione di magnesio riduce la frequenza e la gravità dell'emicrania e delle forme più lievi di mal di testa. Poiché circa la metà di tutti i soggetti che soffrono di emicrania possono essere carenti di magnesio, la ricerca conferma che "il magnesio orale sotto forma di integratore è consigliato in tutti i soggetti che soffrono di emicrania".

Per quanto riguarda la profilassi dell'emicrania, quantità adeguate di magnesio sono fondamentali per il mantenimento

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/magnesio-bisglicinato-60cps>

dell'equilibrio elettrolitico che contribuisce alla corretta polarizzazione delle membrane neuronali. Sono stati notati meccanismi fisiopatologici sovrapposti tra emicrania ed epilessia; anomalie nella polarizzazione neuronale e nell'eccitabilità possono contribuire all'emicrania, come sono note nei disturbi convulsivi dove il magnesio può giocare un ruolo cardine nel loro supporto.

Contribuisce alla salute delle donne

La carenza di magnesio contribuisce a numerosi problemi di salute soprattutto nelle donne, come la dismenorrea, la sindrome premestruale, l'emicrania mestruale e i sintomi post-menopausa. La ricerca ha stabilito che il magnesio supplementare aiuta a prevenire o alleviare i sintomi in molte problematiche correlate al mondo femminile e può anche avere un impatto positivo sull'eclampsia, sulla preeclampsia e sui crampi alle gambe durante la gravidanza.

Quanto bisglicinato di magnesio assumere?

Il bisglicinato di magnesio trova un ottimo riscontro se assunto tra la cena e prima di coricarsi. Inoltre, a differenza di molti altri integratori, può essere assunto a stomaco vuoto, senza creare disagio intestinale.

La dose giornaliera raccomandata è:

Donne – 2 capsule al giorno (~200mg);

Uomini – 4 capsule al giorno (~400mg);

Ovviamente, sono solo dati indicativi che variano da soggetto a soggetto, in base allo stile di vita, agli obiettivi, allo stato di salute e alla composizione corporea.

Il bisglicinato di magnesio TN Pharma contiene magnesio altamente assorbibile, biodisponibile e di alta qualità che, con un solo dosaggio di 2 capsule al giorno, apporta 200 mg di magnesio elementare per supportare le sane funzioni dell'organismo.

A confronto di molte altre formulazioni, il nostro bisglicinato di magnesio TN PHARMA non causa alcun sintomo gastrointestinale, garantendo un massimo assorbimento e quindi la sua efficacia ed efficienza.

Magnesio Bisglicinato è un prodotto VEGAN, SENZA GLUTINE, SENZA LATTOSIO.

TABELLA NUTRIZIONALE

33,60 gNeutro

TN PHARMA MAGNESIO BISGLICINATO

Dosi per confezione: 30Dose: 1 dose (2 capsule)

ComponenteQuantità% VNR

Valori nutrizionali per dose

Magnesio200 mg53%

* Le Razioni Giornaliere Raccomandate sono calcolate sulla base di una dieta da 2000 kcal o 8400 kJ. Il proprio fabbisogno giornaliero può variare a seconda del sesso, dell'età e dell'attività fisica svolta.

Ingredienti: Bisglicinato di magnesio; capsula (agente di rivestimento: idrossi-propil-metilcellulosa) amido di mais, agente antiagglomerante: biossido di silicio.

Istruzioni: Assumere 2 capsule al giorno con un bicchiere d'acqua.

Avvertenze: Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di uno stile di vita sano. Una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono importanti. Non somministrare ai bambini al di sotto dei tre anni di età. Conservare in luogo fresco e asciutto, a temperatura ambiente, al riparo dalla luce, dall'umidità e da fonti di calore.

Caratteristiche

Non contenenti

Tipologia alimentare

Vegano/Vegetariano

Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/magnesio-bisglicinato-60cps>