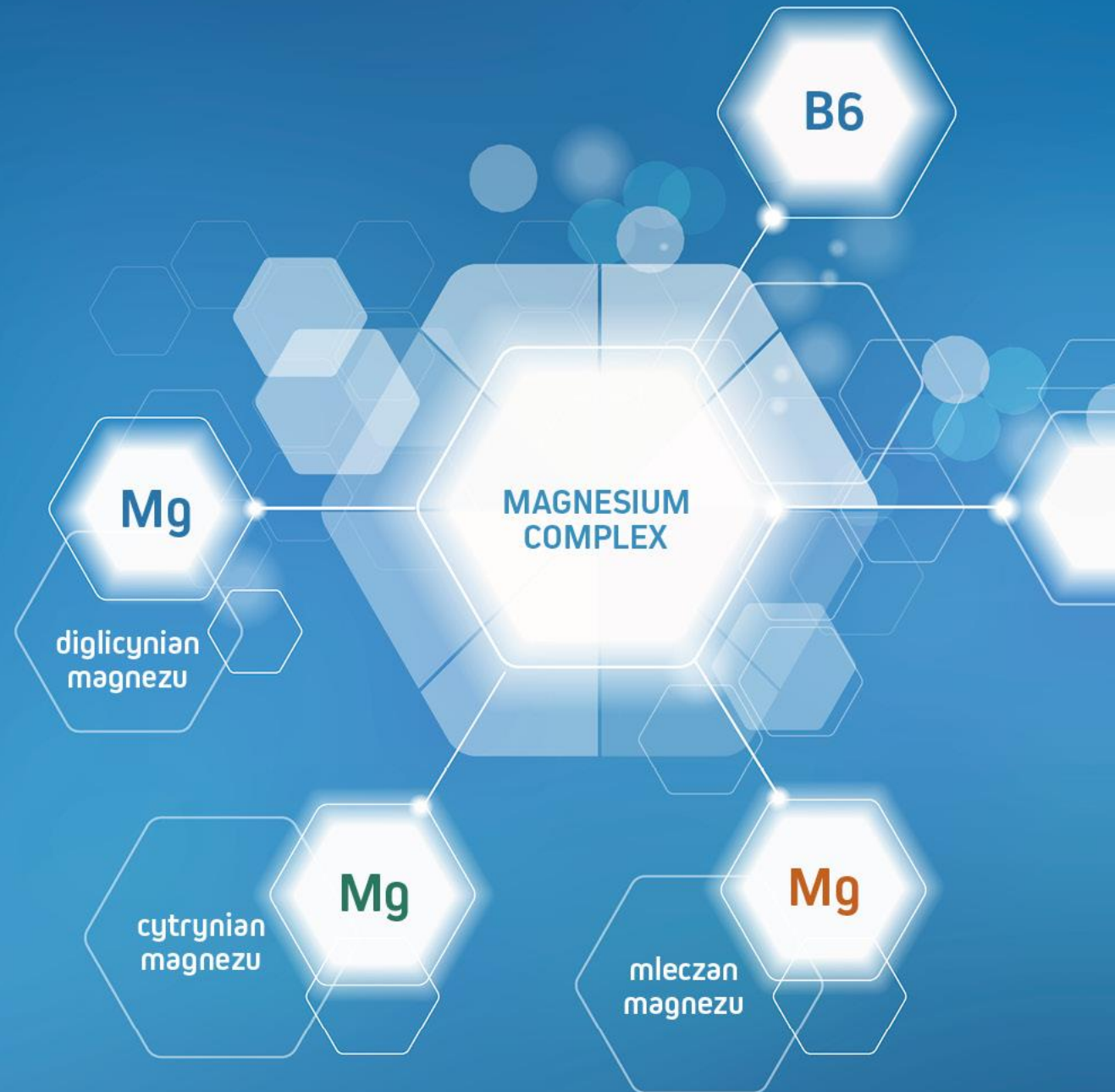


● COLWAY 20^{lat}

MAGNESIUM COMPLEX



JAKIE OBJAWY MOGĄ ŚWIADCZYĆ O NIEDOBORZE MAGNEZU?

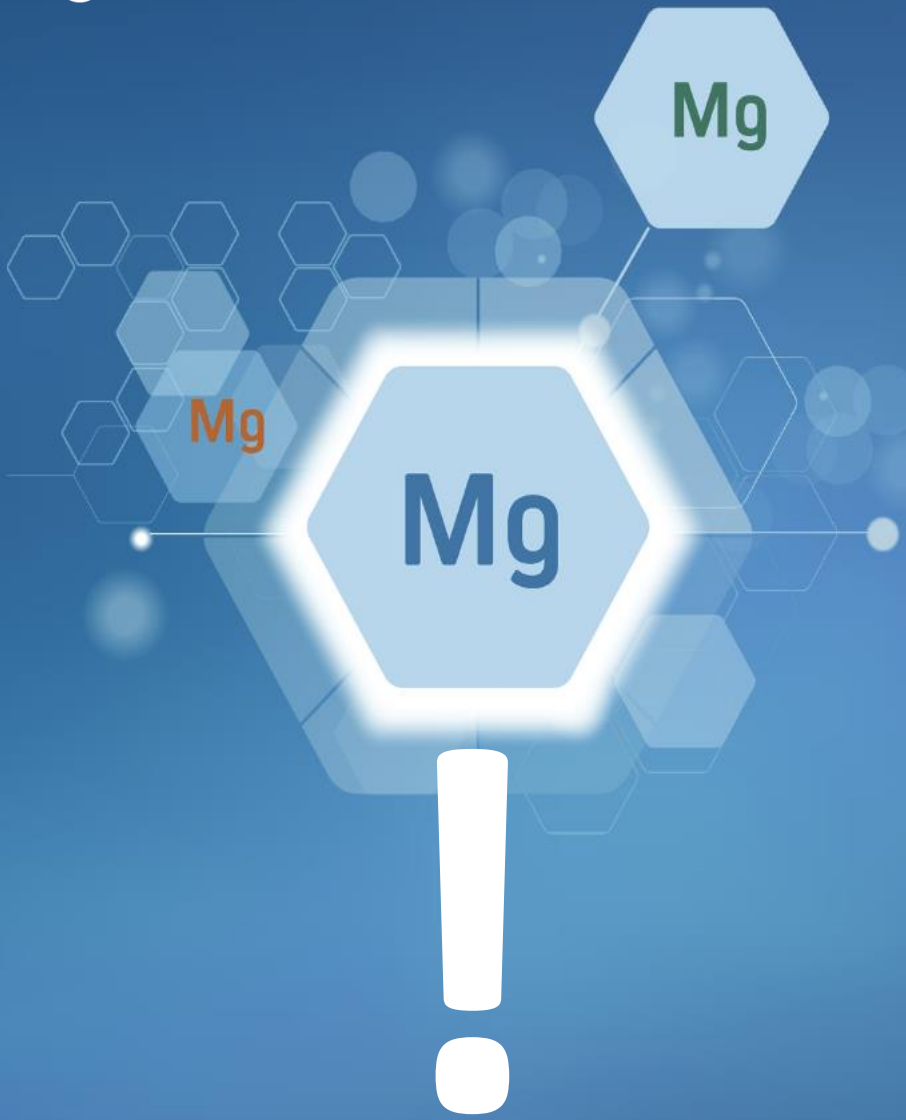
- Częste skurcze mięśni
- Drżenie powiek i warg, tiki nerwowe
- Nawracające bóle głowy, migreny
- Brak energii, chroniczne zmęczenie i osłabienie
- Problemy ze snem i utrzymaniem jego ciągłości
- Drażliwość, stany lękowe, zaburzenia nastroju, a nawet depresja
- Zaburzenia pamięci, problemy z koncentracją
- Zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie
- Nadwrażliwość na ból, neuropatia



SCHORZENIA I DOLEGLIWOŚCI, W KTÓRYCH WSKAZANA JEST SUPLEMENTACJA MAGNEZEM

- Zaburzenia padaczkowe, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona i udary mózgu
- Zaburzenia metaboliczne, insulinooporność i cukrzyca typu 2
- Depresja
- Zespół napięcia przedmiesiączkowego
- Bolesne miesiączki
- Silniejsze objawy przekwitania
- Choroby układu sercowo-naczyniowego
- Osłabienie kości, osteoporoza





PRZYCZYNY NIEDOBORU MAGNEZU

- Nieodpowiednio zbilansowana dieta
- Cukrzyca
- Zaburzenia wchłaniania
- Choroby nerek
- Celiakia
- Zaburzenia hormonalne
- Nadużywanie alkoholu



PRZYCZYNY NIEDOBORU MAGNEZU

- Choroby trzustki
- Stosowanie inhibitorów pompy protonowej
- Stosowanie diuretyków
- Długotrwały stres

JAK SUPLEMENTOWAĆ MAGNEZ?

ZALECANE DZIENNE SPOŻYCIE:

- 300-320 mg – kobiety
- 400-420 mg – mężczyźni
- 80-120 mg – dzieci do 9 roku życia
- 240-360 mg – dziewczynki w wieku 10-18 lat
- 240-410 mg – chłopcy w wieku 10-18 lat
- 360-400 mg – kobiety w ciąży



cytrynian
magnezu

JAK SPRAWDZIĆ POZIOM MAGNEZU?

- Badania krwi
- Dobowa zbiórka moczu
- Badanie stężenia magnezu w erytrocytach



JAK OBJAWIA SIĘ NADMIAR MAGNEZU W ORGANIZMIE (HIPERMAGNEZEMIA)

- Stężenie magnezu w surowicy krwi powyżej 1,05 mmol/l
- Biegunki
- Zaburzenia widzenia
- Zaburzenia mowy
- Spowolnienie akcji serca
- Problemy z oddychaniem
- Uczucie mrowienia
- Spadek ciśnienia tętniczego krwi
- Osłabienie siły mięśni



CO WSPOMAGA WCHŁANIANIE MAGNEZU?

- Witamina B6 – zwiększa jego biodostępność nawet o 60%
- Laktoza i peptydy kazeiny
- Kwaśne środowisko – witamina C
- Średniołańcuchowe trójglicerydy – oliwa z oliwek
- Inulina – czosnek



CO BLOKUJE WCHŁANIANIE MAGNEZU?

- Duże ilości cynku
- Suplementacja miedzią, manganem, fosforem, wapniem
- Mała podaż białka w diecie – poniżej 30 g na dobę
- Fosforany zawarte w napojach gazowanych, serach topionych i wędlinach



Mg

Mg

Mg



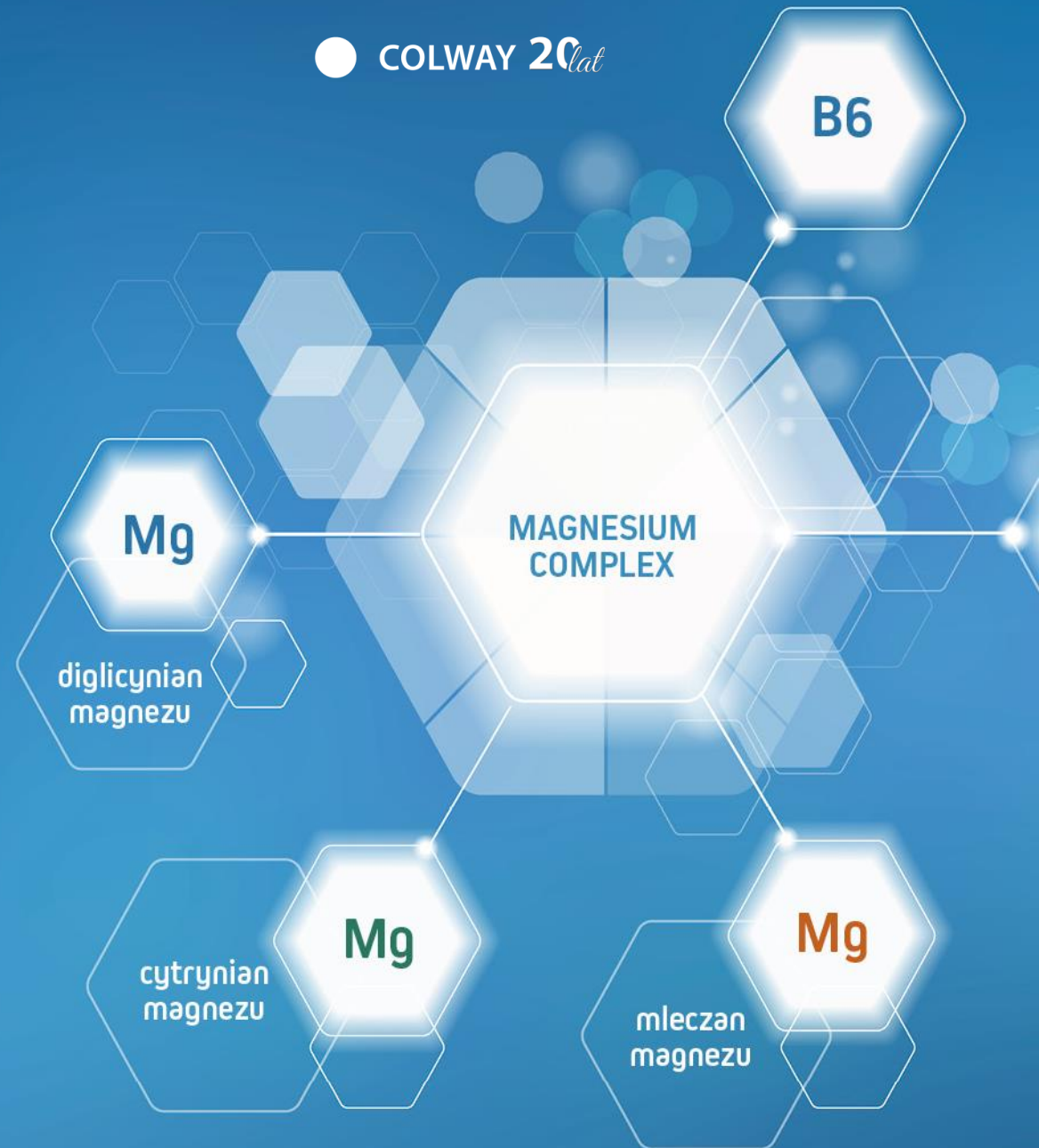
CZY KAWA WYPŁUKUJE MAGNEZ?

- 4 filiżanki espresso powodują utratę 4 mg magnezu, czyli mniej niż dostarcza nam ten napar
- Kawa jednak zwiększa wydalanie potasu, który ma znaczenie w procesie skurczu mięśni

JAKIE FORMY MAGNEZU SĄ NAJLEPIEJ PRZYSWAJALNE?

- **Cytrynian magnezu** – wycisza i uspokaja
- **Mleczan magnezu** – warunkuje przebieg procesów enzymatycznych
- **Diglicynian magnezu** – łagodzi zmęczenie i korzystnie wpływa na pracę serca

● COLWAY 20^{lat}



DZIAŁANIE WITAMINY B6

- Wspomaga przyswajanie magnezu
- Zapewnia transport magnezu do komórek
- Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- Pomaga zredukować stres i zmęczenie



MAGNESIUM COMPLEX

CENA
KATALOGOWA
109 zł



B6

Mg

diglicynian
magnezu

Mg

cytrynian
magnezu

Mg

mleczan
magnezu