

magnesium complex

Jesteś tym, co przyswoisz...

▶ Panująca od paru lat moda na magnez stwarza świetne podłoże dla producentów magnezowych preparatów. Nawet owocowe i warzywne suplementy diety uzupełniane są o ten pierwiastek, a społeczna świadomość konieczności uzupełniania go znacząco wzrosła. Pytanie, jakie pewnie wielu z Was sobie zadaje, brzmi: czy naprawdę potrzebujemy tak dużo magnezu, czy to tylko sztucznie wykreowany popyt? A jeśli suplementacja magnezem jest konieczna, jaką formę wybrać?

Odpowiedź na pierwsze pytanie nie jest trudna. Potrzebujemy dużo magnezu! Magnez obecny jest we wszystkich komórkach naszego ciała. To ważny element w ponad 300 procesach enzymatycznych w naszym organizmie, wliczając produkcję energii.

Magnez jest niezbędny dla zachowania:

- prawidłowej gęstości kości,
- prawidłowej pracy serca,
- prawidłowej pracy układu oddechowego,
- zachowania odpowiedniego poziomu glukozy we krwi.

Innymi funkcjami naszego ciała wymagającymi obecności magnezu są:

- przewodzenie sygnałów nerwowych,
- transfer grup metylowych,
- przekształcanie pirydoksyny do fosforanu pirydoksalu (aktywna forma witaminy B₆),
- wytwarzanie energii (produkcja ATP),
- prawidłowe kurczenie się mięśni (brak nieprzyjemnych skurczy).

Niestety za niedobory magnezu odpowiedzialne są czynniki, na które większość z nas nie ma wpływu. Polskie gleby są stosunkowo ubogie w ten pierwiastek, wypierany z nich dodatkowo przez szkodliwy glin. Zmniejsza się również zawartość magnezu w tkankach roślin i zwierząt, które spożywamy. Rosnące skażenie wody, żywności i powietrza sprawia, że mamy w organizmach dużo więcej ołowiu, niż nasi przodkowie, a to z kolei powoduje zmniejszenie stężenia magnezu w osoczu krwi.

Na inne czynniki powodujące niedobory magnezu mamy wpływ, ale trudno nam natychmiastowo zmienić nawyki i ograniczyć stres. Spożywamy stosunkowo mało surowych owoców i warzyw, a właśnie w nich znajduje się magnez w niezmienionym stanie. Przetwarzanie żywności prowadzi do powstania w niej trudno rozpuszczalnych związków magnezu źle przyswajanych przez ustrój. Dieta bogata w nasycone kwasy tłuszczowe, błon-

nik oraz sód wypłukuje minerały, w tym magnez z organizmu. I oczywiście jest jeszcze to, co każdy z nas wie, choćby z reklam – kawa, herbata, alkohol, cukier i stres drastycznie zwiększają zapotrzebowanie organizmu na ten cenny pierwiastek. Związki wapnia również zmniejszają wchłanianie magnezu.

Zanim przejdziemy do przedstawienia naszej magnezowej kompozycji, jest jeszcze jeden fakt, na który powinniście zwrócić uwagę. RDA, Recommended Dietary Allowances, czyli zalecane dzienne spożycie magnezu dla dorosłych **to 375 mg**. W suplementach magnezowych oblicza się je na podstawie czystych jonów magnezu zawartych w substancji, a nie na podstawie jej przyswajalności. Istnieją popularne substancje magnezowe, zawierające stosunkowo dużo jonów magnezu, za to cechujące się przyswajalnością oscylującą w granicach **4-5%** (dociekliwym proponujemy internetowy research). My postawiliśmy na wy-

soką przyswajalność, a nie zawartość jonów magnezu, które dobrze wyglądają na etykiecie, ale nie przynoszą korzyści organizmowi. Jedna kapsułka Magnesium Complex zaspokaja 25% RDA (rekomendujemy dwie dziennie – 50% RDA). **W połączeniu z saszetką Total for Men lub Total for Women dostarczysz organizmowi 100% RDA.** Polecamy rozpocząć dzień z Totalem, a zakończyć go z dwoma kapsułkami Magnesium Complex...

W naszym nowym suplementie diety Magnesium Complex połączyliśmy trzy starannie dobrane formy magnezu. Kompozycję uzupełniliśmy witaminą B₆, zwiększającą absorpcję pierwiastka. W składzie znajdziecie mleczan magnezu, cytrynian magnezu, diglicynian magnezu, celulozę roślinną, substancję przeciwzbrylającą – sole magnezowe kwasów tłuszczowych oraz witaminę B₆ (chlorowodorek pirydoksyny).

Cytrynian magnezu

Badania porównujące biodostępność cytrynianu magnezu i tlenku magnezu, czyli formy tego pierwiastka, którą znajdziemy w większości suplementów, wykazały że w organizmach zdrowych osób wchłanianie cytrynianu magnezu jest znacznie większe. Ci sami naukowcy sprawdzili też roz-

puszczalność tego związku i odkryli, że **cytrynian magnezu ma o 55% większą rozpuszczalność w wodzie niż tlenek magnezu!** Czy ten fakt ma znaczenie? Ma, ponieważ im lepsza jest rozpuszczalność związku w wodzie, tym większa jest jego absorpcja w naszym organizmie, czyli lepsze wchłanianie i wydajność działania.

Jakie jeszcze korzyści, oprócz wysokiej przyswajalności, odnajdziemy w tej formie pierwiastka? Magnez oraz kwas cytrynowy zostały uznane za substancje, które zmniejszają wytrącanie się szczawianów wapnia oraz fosforanów wapnia w moczu, co polepsza kondycję naszych nerek oraz działa ochronnie na ten narząd.

Glicynian magnezu (Chelat)

Glicynian magnezu jest połączeniem dwóch związków – magnezu, będącego pierwiastkiem niezbędnym dla naszego organizmu oraz glicyny, podstawowego, najprostszego aminokwasu. Jest bardzo łatwo i efektywnie wchłaniany przez nasz organizm ze względu na połączenie z aminokwasem. Ta forma magnezu jest również szeroko ceniona ze względu na brak skutków ubocznych – nie ma właściwości przeczyszczających.

Zażywanie glicynianu magnezu łagodzi symptomy związane z zespołem chronicznego zmęczenia oraz fibromialgią. Ludzie cierpiący na te schorzenia są na-

rażeni na powstanie w ich organizmie niedotlenienia tkanek, co jest związane z nieprawidłowymi przemianami magnezu w organizmie. Niedotlenienie może prowadzić do bóli mięśniowych oraz zmęczenia.

Glicynian magnezu pomaga uporać się z wahaniem nastroju, ponieważ jest niezbędny w regulacji miejsc receptorowych dla neurotransmiterów. Ludzie cierpiący na poważne przypadki depresji często mają niskie stężenie magnezu we krwi. Wczesne symptomy to apatia, anoreksja, zagubienie, zmniejszona zdolność uczenia się, słaba pamięć, niepokój, poirytowanie, bezsenność. Fizyczne symptomy to na przykład

otępienie, drętwienie ciała, niespodziewane napady płaczu, skurcze mięśni, nieregularne oraz szybkie bicie serca. Glicynian magnezu jest szczególnie pomocny w walce z powyższymi symptomami, ponieważ magnez pomaga ustabilizować system nerwowy, natomiast glicyna działa uspokajająco na nasz organizm. Dodatkowym działaniem glicyny jest jej zdolność usuwania rtęci z naszego organizmu (może być nieświadomie spożywana, np. razem z rybami pochodzącymi z zanieczyszczonych wód), a proces ten nazywany jest chelatacją. Obecność rtęci w naszym organizmie może powodować niestabilność emocjonalną.

Mleczan magnezu

Mleczan magnezu jest solą magnezową kwasu mlekowego. To naturalnie występujący minerał, który wspomaga funkcje układu krwionośnego, nerwowego oraz pokarmowego. Wspomaga również pracę mięśni oraz rozkład glukozy. Ta substancja jest używana jako suplement w leczeniu niedoborów magnezu, zgagi, niestrawności oraz problemów z żołądkiem i trawieniem. Mleczan magnezu pomaga w budowie silnych kości i zębów, uczestnicząc w ich formowaniu oraz resorpcji w celu zachowania stabilności kośćca. W połączeniu z wapniem, wspomaga również pracę mięśnia sercowego. Mleczanu magnezu poprzez udział w skurczach mięśnia sercowego, utrzymaniu prawidłowego rytmu serca, jest strażnikiem prawidłowej funkcji układu krwionośnego. Mleczan magnezu jest odpowiedzialny za wydajność pracy komórek, ponieważ wspomaga ich wzrost oraz podziały komórkowe, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie komórek nerwowych i procesy metaboliczne. Prawidłowe działanie tych trzech składowych prowadzi do zwiększenia energii naszego organizmu. ◀

