

MAGNESIUM CITRATE et B6 200 mg - muscles, fatigue, stress - Valencie Nutrition - INFINIE SANTE

Produit MAGNESIUM CITRATE et B6 200 mg - muscles, fatigue, stress - Valencie Nutrition

Prix 8.66 EUR

Image produit



Résumé Le magnésium est essentiel à de nombreuses fonctions de l'organisme. Préserve l'équilibre nerveux et musculaire. Éviter la fatigue et le stress. Contenance : 120 comprimés EliBienetre - Eli bien-être -valencieUtiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

Description

Informations : Le Magnésium : Teneur et biodisponibilitéLe magnésium existe sous forme de "sel" de magnésium, c'est-à-dire une association de magnésium et d'un autre minéral, comme le chlorure, ou d'un élément « organique », comme le citrate.On distingue traditionnellement les sels inorganiques insolubles (oxyde, carbonate, hydroxyde), les sels inorganiques solubles (chlorure, sulfate), les sels organiques solubles (citrate, lactate, gluconate...) et les complexes organiques solubles (glycinate et bisglycinate).Il faut savoir que les différentes formes de magnésium ne renferment pas toutes la même quantité de magnésium-élément. Il faut aussi s'intéresser à la biodisponibilité de ce magnésium-élément, c'est-à-dire la quantité réellement absorbée (voir ci-dessous). et l'absence d'additifs inutiles ou dangereux. Le prix est un autre critère puisque les suppléments de magnésium ne sont pas remboursés. Le Citrate de magnésiumLe citrate de magnésium présente une excellente biodisponibilité, la plus élevée lorsqu'on la compare au formes chélatées et à l'oxyde de magnésium. L'acide citrique, un acide organique de faible poids moléculaire, favorise l'absorption du magnésium en augmentant sa solubilité. Le citrate de magnésium est une forme bien tolérée (à dose élevée, léger effet laxatif chez certains : prudence en cas de colopathie avec diarrhée).Quelles substances pour accompagner le magnésium ?Le magnésium seul n'est ni aussi disponible, ni aussi bien utilisé que lorsqu'il est accompagné de facilitateurs et de cofacteurs. C'est la raison pour laquelle il est préférable de s'orienter vers des formules qui comprennent ces éléments. Ce qu'il ne faut pas dans un complément de magnésiumEvitez les produits qui contiennent de la maltodextrine. Par ailleurs, il vaut mieux éviter le dioxyde de titaneParmi les autres additifs dont il vaut mieux se passer : l'hydroxypropyl méthyl cellulose (E 464) et l'hydroxypropylcellulose (E 463), le benzoate de sodium (E 211). Ainsi que 4 additifs qu'on trouve dans les spécialités buvables : le benzoate de sodium (E 211), le sulfite de sodium (E 221), les parabens (E 219 et E 217).Source(1) Driessens F. C. M. ; Boltong M. G. ; Planell J. A On formulas for daily oral magnesium supplementation and some of their side effects Magnesium-Bulletin 1993, vol. 15, no1, pp. 10-12Conseil d'utilisation : 1 comprimé par jour avec un verre d'eau.Composition : Pour 1 comprimé :Magnésium 200 mg dont Citrate de Magnésium .
 Contre-indications : Ce produit ne doit pas remplacer une alimentation équilibrée et variée et un mode de vie sain. Les femmes enceintes doivent prendre conseil auprès de leur médecin avant d'utiliser ce produit. Ne pas dépasser la dose quotidienne recommandée. Tenir hors de portée des enfants. Déconseillé en cas de prise simultanée d'antidépresseurs compte tenu de la teneur en 5-HTP. Demander l'avis de votre médecin et/ou votre pharmacien. EliBienetre - Eli bien-être -valencie