

MALATE MG - contractions musculaires, nervosité EasyNutrition - INFINIE SANTE

Produit MALATE MG - contractions musculaires, nervosité EasyNutrition

Prix 11.88 EUR

Image produit



Résumé Contractions musculaires, nervosité. Le magnésium participe à plus de 300 réactions métaboliques dans le corps. Il contribue notamment à la transmission nerveuse et à la relaxation musculaire. Contenance : Flacon de 60 gél. dosées à 500 mg Malate Mg - Easynutrition - malate mg Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

Description

Malate Mg - Easynutrition - malate mg Utilité(s) : Contractions musculaires, nervosité. Posologie : Adultes : min - max 3 par jour Enfants (moins de 12 ans) : Nous consulter ou voyez la fiche conseil d'utilisation. Composition : Malate de magnésium : 500 mg, 3 gél. par jour représentent un apport en magnésium de 225 mg soit 60% de l'AJR en magnésium. Excipients : Enveloppe de la gél.: gélatine marine Conseils d'utilisation : Durée : min 90 jours Précaution(s) : Contre indiqué sans suivi médical pour les personnes souffrant d'insuffisance rénale . Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à nous consulter Remarques(s) : Le malate de magnésium est particulièrement bien résorbé et ne présente pas d'effet secondaire de diarrhée. Les inhibiteurs de pompe à proton (IPP) régulièrement utilisés pour réduire l'acidité gastrique sont responsables de carences en magnésium. Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à nous consulter Informations générales : Le magnésium participe à plus de trois cent réactions métaboliques dans le corps. Il contribue notamment à relaxer les muscles .Le malate de magnésium synthétise l'adénosine triphosphate qui est un nucléotide qui stocke l'énergie dans les tissus musculaires, et la convertit en une source d'énergie cellulaire. Les propriétés énergétiques du malate de magnésium sont utilisées pour traiter la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique. Le magnésium favorise la transmission nerveuse et la relaxation musculaire; il peut donc être utile en cas de nervosité, lors du syndrome prémenstruel. Il est utile en prévention cardiovasculaire ou du diabète de type 2 . Le malate présente l'avantage d'être bien toléré au niveau digestif contrairement à d'autres sels qui provoquent de la diarrhée et est très bien résorbé. Il agit en association étroite avec le sodium, le potassium et le calcium, avec lesquels il doit rester en équilibre dans l'organisme. Environ la moitié du magnésium corporel se trouve dans les os et les dents, tandis que le reste est localisé dans les muscles, le foie et d'autres tissus mous. Il est éliminé par les reins. Le corps humain a besoin de divers éléments, dont le magnésium, pour le fonctionnement de l'organisme. Un apport insuffisant de cet élément peut être compensé par des produits contenant essentiellement du malate de magnésium comme le magnecalm. L'absorption et l'utilisation de ce malate par le corps ne sont pas compliquées. Les cellules utilisent en effet l'acide malique qui va produire de l'énergie et l'aider à puiser le magnésium. Les personnes qui n'ont pas suffisamment d'apport en magnésium dans leur alimentation peuvent être sujettes à la formation de calculs rénaux. Le malate de magnésium est une forme brevetée de magnésium qui est à la fois une source de magnésium et d'acide malique car il se compose d'une molécule d'acide malique à laquelle sont attachées deux molécules de magnésium. Le magnecalm ou tout autre produit à base de malate de magnésium, peut se présenter sous forme de gél. La dose quotidienne et la durée de cure dépendent des troubles. Nous sommes quasiment tous carencés en magnésium et une complémentation est indispensable. Il est à noter que pour fixer le magnésium, un apport en vitamine B6 et en vitamine D seraient utiles. Un apport trop important en calcium peut nuire à la résorption du magnésium et la prise d'inhibiteurs de pompe à proton (médicaments antiacides) provoque de grave carence en magnésium. Voici quelques signes indiquant les carences en magnésium : hyperexcitabilité neuromusculaire, fatigue musculaire, troubles immunologiques, crampes, tremblements, irritabilité, nervosité, insomnie, troubles digestifs : diarrhées, nausées et anorexie, dérèglement du système thermique du corps (en plein été, on a la sensation qu'il fait terriblement froid)... Quant aux signes d'excès, il peut se manifester une hypotension, des nausées, des vomissements, de l'hyporéflexie ou aréflexie, un coma, un arrêt cardiaque... Cet excès est rare et on recommande généralement une consommation de 350 mg de magnésium par jour pour un adulte (soit environ 2,3 g de malate par jour) Neurones Système Nerveux Influx Nerveux Cellules Nerveuses Synapse Synaptique Message Nerveux Nerveux Relaxant Musculaire Tension Musculaire Seance De Relaxation Musculaire Decontractant Relax