

Magnesium + Vit B6 - 90 gél veg

Magnesium + Vit B6 - 90 gél veg

ALFA011/90

Achetez ce produit sur <https://www.nutri4all.fr/magnesium-90-vcaps>

Pour une croissance saine, un système nerveux bien développé et des muscles souples.

Description

Alfa Magnésium consiste en une combinaison de 2 formes de magnésium (citrates et taurates) qui sont facilement digérables et très bien absorbables par le corps.

Le magnésium est nécessaire à plus de 300 processus dans le corps et est présent dans toutes les cellules. C'est un minéral qui ne peut pas être fabriqué par le corps et qui doit donc être apporté par notre alimentation.

Une carence perturbe de nombreux processus, ce qui peut se traduire par:

- fatigue
- dégradation des performances générales
- diminution de la résilience mentale
- réduction de la formation des os
- tension musculaire, douleurs de croissance

Votre niveau de magnésium baisse également par:

- une consommation régulière de repas préparés
- des efforts physiques et mentaux intenses
- une vie stressante
- la consommation régulière d'alcool et / ou de caféine

Étant donné que le magnésium joue un rôle dans la division cellulaire, nous constatons également souvent des déficits en période de croissance et d'efforts intenses.

POURQUOI CHOISIR ALFA MAGNÉSIUM?

Le magnésium est un minéral polyvalent ayant un large spectre de fonctions dans notre corps:

- il contribue au maintien d'une ossature et d'une dentition normale.
- il a un effet bénéfique sur le cœur et les vaisseaux sanguins.
- il joue un rôle dans la tension et la relaxation.
- il contribue à diminuer le stress et apaise dans les périodes de tension.
- il aide en cas de fatigue et d'épuisement.
- il joue un rôle dans la transmission de stimulus entre les cellules (nerveuses).
- il soutient le maintien de la souplesse des muscles.

QU'EST-CE QUI REND ALFA MAGNÉSIUM SI UNIQUE?

Il est très important de bien absorber ce que vous ingérez. Alfa Magnésium consiste en une combinaison de 2 sources de magnésium très biodisponibles (c'est-à-dire absorbables par notre organisme). En fin de compte, c'est la quantité de magnésium élémentaire qu'absorbe réellement votre corps qui est importante.

Le citrate de magnésium:

- est une source naturelle de magnésium (sel de magnésium de l'acide citrique).
- est une forme hautement absorbable, à la fois dans l'intestin et dans les cellules.

Le taurate de magnésium (magnésium lié à L-Taurine) est un chélate de magnésium, la meilleure forme organique disponible du magnésium pour le corps. Le magnésium et la taurine sont séparés dans l'intestin et absorbés séparément, ce qui donne une synergie unique.

La taurine:

- améliore l'absorption et l'assimilation du magnésium dans les cellules.
- est un acide aminé contenant du soufre qui joue un rôle de matière première pour le corps.
- contribue à la conservation de l'énergie.
- est un antioxydant qui aide à protéger les yeux, le cerveau et le cœur.

La vitamine B6:

- forme bio-active (pyridoxal-5'-phosphate) avec un plus grande biodisponibilité (taux d'absorption dans le corps).
- cofacteur qui renforce les effets du magnésium.

Conseils d'utilisation

Utilisation recommandée: 1 à 3 par jour en fonction de l'âge, juste avant le petit déjeuner, le déjeuner ou le coucher.

Age (années)	3 - 8	9 - 12	13 - Adultes
Posologie recommandée (mg/jour)	125	250	400

Pour une absorption optimale des minéraux, il est préférable de ne pas les prendre avec un repas riche en produits laitiers ou du pain. Boire 1 litre d'eau par jour favorise l'absorption du magnésium par les cellules dans lesquelles il est utilisé.

En cas de carence en magnésium, due à l'absorption du magnésium dans l'intestin, il est très important de bien répartir l'apport au cours de la journée. Une dose quotidienne de 400 mg répartie sur la journée est idéale pour les adultes pour combler les déficits en magnésium.

Producteur: Nutrifarma

Composition

Ingrédients par 3 capsules végétales	Quantité active	AR*
Magnésium (citrate, taurate)	375 mg	100 %
Taurine (taurate de magnésium)	80 mg	-
Vitamine B6 (pyridoxal-5'-phosphate)	2,1 mg	150 %

Ne contient pas d'allergènes (gluten, soja, lait, œufs, poisson, crustacés, céleri, moutarde, noix, graines de sésame, sulfite, lupin, mollusques et arachides).

Caractéristique:	Végétarien
Catégorie:	Magnésium
Forme:	Capsule végétale
Ingrédient:	Magnésium, Vitamine B6
Ne contient pas de:	Amidon, Arômes synthétiques, Caséine, Colorants synthétiques, Conservateurs, Coquillages, Céleri, Gluten, Lactose, Lupine, Mollusques, Moutarde, Noix, Oeuf, Poisson, Sésame, Soya, Sucre, Sulfite