

Article : Mgbio



Ingédients : Magnésium marin, Magnésium pidolate, Chicorée, Cacao, Bambou, Taurine, Zinc, Vitamine B6.

Conseils d'utilisation : Prendre 3 gélules par jour avec un grand verre d'eau.

Conditionnement : 90 gélules de 421 mg.

Description

Des études européennes (1997) et nord-américaines (2003) indiquent que les apports alimentaires en **Magnésium** sont souvent en deçà des Apports Journaliers Recommandés (A.J.R.).

Outre des apports alimentaires insuffisants, d'autres facteurs peuvent entraîner un apport supplémentaire de **Magnésium** :

- Mauvaise absorption intestinale,
- Prise à long terme de certains médicaments qui augmenteraient l'élimination par l'urine,
- Utilisation abusive d'alcool, tabac, drogues ou autres dépendances,

-
- Prise de certains contraceptifs oraux,
 - Assimilation de sucres qui freinerait son absorption,
 - Apports excessifs en acides gras saturés.

Le **Magnésium** joue également un rôle important dans la transmission nerveuse et dans la relaxation musculaire après la contraction, ce qui est vital pour la fonction cardiaque.

Selon une étude, une supplémentation en **Magnésium** permettrait une diminution de la destruction osseuse chez la femme ménopausée (*Park H, Parker GL, Boardman CH, Morris MM, Smith TJ. Care Cancer. 2011 Jun*).

Il interviendrait aussi pour faire diminuer la fréquence et l'intensité des migraines.

Chez le sportif, un apport insuffisant et des réserves faibles en **Magnésium**, associés à un exercice physique peuvent entraîner crampes ou contractions musculaires, d'où une diminution de l'endurance, une augmentation des temps de récupération, et donc une baisse significative des performances réalisées.

En Amérique du Nord, le régime D.A.S.H. (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) approuvé par les autorités médicales, préconise une alimentation élevée en **Magnésium** pour prévenir et combattre l'hypertension.

En Europe le **Magnésium** a fait l'objet d'évaluation scientifique par l'EFSA qui a reconnu qu'il contribue à réduire la fatigue et au fonctionnement normal du système nerveux.

La **Vitamine B6** participe à des fonctions psychologiques normales.

Le **Zinc** contribue à une fonction cognitive normale, au maintien d'une ossature normale et à celle d'une vision normale.

MGBIO, associe les principales sources de Magnésium et regroupe les principaux ingrédients traditionnellement reconnus pour favoriser sa pénétration dans les cellules.