



GLICINATO DE MAGNESIO

INGREDIENTES: Glicinato de Magnesio. Cada 3 cápsulas aportan 200mg de Glicinato de Magnesio.

El glicinato de magnesio es uno de los favoritos entre los médicos de medicina integrativa y funcional, se ha utilizado en bastantes estudios. De acuerdo a estos el glicinato de magnesio es uno de los tipos más fáciles de absorber por su cuerpo, lo que lo convierte en una excelente forma de tratar las migrañas y otros dolores de cabeza. También actúa de lo más rápido posible. Además, dado que es una de las formas más biodisponibles, es una excelente opción para aquellos que buscan ayudar a corregir las deficiencias de nutrientes.

Glicinato de magnesio para el insomnio.

Muchas personas usan el magnesio como ayuda para dormir, su capacidad para inducir la relajación muscular y aliviar la ansiedad son dos de las formas en que se cree que ayudan a mejorar el sueño. En un estudio sobre ancianos, la suplementación con glicinato de magnesio mejoró subjetivamente el insomnio.

Glicinato de magnesio para la memoria.

La investigación ha demostrado que el glicinato de magnesio puede ayudar a disminuir la somnolencia diurna y mejorar la memoria. En un estudio se mostró un mejor rendimiento en las tareas de reconocimiento de memoria y menos somnolencia durante el día al tomar 3 gramos de glicina al día.

Glicinato de magnesio para bajar la presión arterial.

El magnesio puede reducir moderadamente la presión arterial en aquellos que ya tienen una deficiencia de magnesio. De hecho, las personas que recibieron aproximadamente 368 mg / día de magnesio durante aproximadamente tres meses tuvieron reducciones generales en la presión arterial sistólica y diastólica.

Glicinato de magnesio para un mejor control del azúcar en la sangre.

Bajar el azúcar en la sangre no es una tarea fácil, pero el magnesio podría ser una herramienta útil para hacerlo. La investigación ha demostrado que el consumo de magnesio en la dieta reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Esto se debe a que el magnesio ayuda a descomponer el azúcar, lo que a su vez disminuye la resistencia a la insulina.

Glicinato de magnesio para la salud ósea.

Cuando se trata de la salud ósea, el calcio tiende a recibir mucha atención. Pero el magnesio participa en la formación ósea y tiene influencia en las concentraciones de la hormona paratiroidea y la vitamina D, que también participan en la formación ósea. Esto significa que tener una ingesta adecuada de magnesio es útil para prevenir la osteoporosis.

PRESENTACIÓN: FRASCO CON 90 CÁPSULAS DE 500mg.

MODO DE USO: Tomar 1 cápsula con cada comida (3 al día).

La ingesta de 3 cápsulas de 500mg aportan 200mg de GLICINATO DE MAGNESIO).

