

Статья подготовлена на основе выступления В.А.Дадали, Доктора химических наук, профессора СЗГМУ им. И.И. Мечникова Санкт-Петербург, Россия, Доктора философии по натуральной медицине и сертифицированного консультанта по нутрициологии Университета натуральной медицины, Калифорния, США, Члена Международной ассоциации микронутриентологии, США – <https://youtu.be/0Ur4vFcfPc>

Такой важный магний

Говоря о важных для здоровья нутриентах, чаще всего упоминают о витаминах и забывают про макро-, микроэлементы и минералы. А между тем именно неорганические макроэлементы являются неорганическими кофакторами, то есть небелковыми компонентами ферментов. Одним из важнейших элементов, необходимых для полноценного функционирования организма, является магний.

Магний — один из жизненно важных макроэлементов, участвующий в более чем 300 биохимических реакциях в организме человека, он способствует активизации ферментов, которые регулируют углеводный обмен, активизирует образование белков, способствует хранению и высвобождению энергии в АТФ, снижению возбуждения в нервных клетках и расслаблению сердечной мышцы.

Магний является главным участником энергетических процессов, нервно-мышечных передач и механизма сокращения мышц, снижает проявления предменструального синдрома, уменьшает боли во время месячных, участвует в регуляции гормонального фона, предотвращает ожирение, остеопороз, к которому больше склонны женщины, снижает неприятные проявления при наступлении климакса, но главное – помогает стать мамой здорового ребенка и снизить риск осложнений беременности.

Суточная потребность в магнии

Суточная потребность взрослого человека в магнии составляет 400-600 мг. Употребление продуктов с содержанием магния может повысить его количество в организме. К сожалению, получить достаточное количество нутриента с продуктами питания в современном мире практически невозможно. Поэтому важно поддерживать баланс магния с помощью биологически активных добавок, имеющих тщательно разработанный состав, где каждый компонент, будет работать синергично, взаимно усиливая действие друг друга для максимальной пользы. Биологически активные добавки ВИТАМАКС восполняют дефицит магния в организме, в том числе в случае повышенной потребности в магнии.

Особенности усвоения магния

- В желудочно-кишечном тракте всасываются только хелатные соединения магния. Именно в этой форме магний находится во всех продуктах ВИТАМАКС, содержащих этот макроэлемент.
- Усиленная потеря магния наблюдается при интенсивных физических нагрузках, стрессах (гормоны адреналин и кортизол усиливают выведение минерала).
- Магний является партнером кальция, для оптимального усвоения минералов их соотношение должно быть 2:1.

- Всасыванию магния препятствует активное потребление жирной пищи и сладостей.
- Действие магния увеличивает калий, L-карнитин, витамин E.

Зачем нужен магний?

Магний выполняет в организме огромное количество самых разнообразных функций:

- отвечает за энергетический потенциал каждой клетки;
- является компонентом более 300 ферментов, поэтому принимает участие в множестве процессов жизнедеятельности организма, в том числе в обмене углеводов;
- регулирует обмен кальция и калия, что отражается на состоянии опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и эндокринной систем
- оказывает антиаритмическое действие;
- способствует расширению сосудов;
- улучшает снабжение сердца кислородом;
- способствует снятию кардиоспазмов;
- поддерживает организм при сахарном диабете;
- улучшает состояние сердечно-сосудистой системы при ишемической болезни и артериальной гипертензии;

Продукты ВИТАМАКС, содержащие магний

Ультрамаг

Магний, усиленный действием своего синергиста витамина B6, - незаменимое средство для современного человека, чей образ жизни сопряжен с хроническими стрессами, повышенными физическими и умственными нагрузками, нехваткой времени на сон и отдых, нарушающих работу нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, снижающих энергетический потенциал организма. Витамин B2, важнейший компонент Ультрамаг, активизирует и усиливает биологические эффекты витамина B6 и магния. Грамотно продуманный состав обеспечивает максимально эффективное действие продукта.

Кардиомакс

Содержит магний в хелатной, максимально эффективной для организма форме, что обеспечивает высокую биодоступность и максимальное усвоение нутриента. Кардиомакс обеспечивает нормализацию баланса полиненасыщенных жирных кислот, стабилизирует артериальное давление и повышает эластичность сосудов. Кардиомакс эффективно нормализует уровень холестерина, триглицеридов и липопротеидов низкой плотности в сыворотке крови, благотворно влияет на состояние нервной системы. Это особенно важно в период коронавирусной инфекции, которая наносит ощутимый вред не только по органам дыхания, но также органам сердечно-сосудистой и нервной систем.

Фибромакс

Натуральный витаминно-минеральный комплекс Фибромакс содержит биодоступную форму магния и серы, благодаря чему полезные компоненты усваиваются максимально эффективно и способствуют восстановлению мышечной ткани, укреплению сухожилий и связок. Фибромакс оказывает надежную поддержку организму при длительных эмоциональных и физических нагрузках, повышенной утомляемости и упадке сил. Благодаря наличию хелатной формы магния в составе комплекса Фибромакс снижает излишний тонус, судорожную активность мышц, уменьшает болевые ощущения после физических нагрузок.

Кальциевый комплекс

Кальциевый комплекс — уникальное средство, которое содержит природный кальций и магний в максимально биодоступной форме и в нужном соотношении — 2:1 — для максимального усвоения и эффективной работы комплекса. Кальциевый комплекс поддерживает здоровье сердечно-сосудистой, нервной и иммунной систем, восполняет дефицит кальция в костной ткани, что особенно важно в период активного роста, при повышенных физических и умственных нагрузках, при восстановлении после переломов, а также в комплексной профилактике остеохондроза и остеопороза. Кальциевый комплекс способствует выработке коллагена, укреплению связок и суставов, улучшению тургора кожи, нормализации тонуса кровеносных сосудов и замедлению процессов старения. Уникальное сочетание ингредиентов комплекса сделало его незаменимым в программах по стабилизации веса, при аллергических и острых воспалительных реакциях. Магний в составе Кальциевого комплекса благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, стимулирует обменные процессы и способствует максимальному усвоению кальция. Сбалансированное соотношение уровней магния и кальция – обязательное условие правильной работы мышц. В то время как кальций отвечает за мышечное напряжение, магний обеспечивает мышечное расслабление, снимая болевые ощущения при высоких мышечных нагрузках.

Магнум С

Благодаря использованию новейшей современной технологии Ester-C® в Магнум С удалось добиться уникального сочетания пролонгированной формы витамина С, комплекса натуральных цитрусовых биофлавоноидов и магния. Магнум С укрепляет защитные силы организма, его адаптационный потенциал, помогая противостоять инфекциям, тормозит процессы раннего старения и защищает клетки организма от воздействия свободных радикалов процессов липопероксидации. Магниево-калиевый баланс в составе Магнум С стабилизирует постстрессовые состояния на этапе реабилитации после перенесенных заболеваний.

Каждый человек нуждается в дополнительном источнике магния в виде биологически активных добавок. Отличаясь тщательно подобранным составом, обеспечивающим взаимоусиливающее действие всех составляющих эффект, продукты ВИТАМАКС помогают поддержать и укрепить здоровье и улучшить самочувствие и настроение!