

Dane aktualne na dzień: 21-07-2026 06:23

Link do produktu: <https://www.zdrowysklep.net/focus-supplements-glicynian-magnezu-90-kapsulek-po-250mg-w-porcji-p-39.html>



Focus Supplements Glicynian Magnezu 90 Kapsułek po 250mg w porcji

Cena	44,99 zł
Dostępność	Zapytaj o dostępność
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	5060503214354

Opis produktu

Glicynian Magnezu 90 Kapsułek po 250mg w porcji



Glicynian Magnezu 90 Kapsułek po 250mg w porcji

Magnez jest niezbędnym składnikiem odżywczym wymagany w ponad 300 różnych procesach enzymatycznych w organizmie człowieka. Glicynian jest powszechnie uważany za najbardziej biodostępną formę magnezu.

Odpowiedni dla: Wegetarian, Wegan, Bez alergenów, Bez nabiału, Bez glutenu, Nie zawiera sztucznych barwników i aromatów.

Czym jest glicynian magnezu?

Magnez jest niezbędnym składnikiem odżywczym wymagany w ponad 300 różnych procesach enzymatycznych w organizmie człowieka. Używamy go do budowy naszych kości, generowania nowego DNA w naszych komórkach, budowania nowych komórek krwi i regulowania produkcji energii - żeby wymienić tylko kilka.

Niestety, magnez w swojej naturalnej postaci jest słabo wchłaniany w przewodzie pokarmowym. Tylko około 30% spożywanego przez nas magnezu trafia do krwiobiegu. Rozwiązaniem tego problemu jest przyjmowanie form magnezu, które zostały połączone z innymi związkami, takimi jak aminokwasy, takie jak glicyna, w celu poprawy wchłaniania. Gdy te inne związki przechodzą przez błonę śluzową przewodu pokarmowego, przenoszą ze sobą magnez.

Glicynian magnezu jest powszechnie uważany za najbardziej biodostępną formę magnezu. Dodatkowa korzyść w postaci relaksujących właściwości glicynianu sprawia, że ta forma magnezu jest szczególnie przydatna do promowania relaksu zarówno psychicznego, jak i mięśniowego.

Nasze kapsułki Magnesium Glycinate dostarczają 250 mg aktywnego magnezu na 2 kapsułki, a każda butelka zawiera 45-dniowy zapas.

Korzyści ze stosowania glicynianu magnezu

Oto kilka potencjalnych korzyści związanych z suplementacją glicynianem magnezu:

- **Wchłanianie:** Uważa się, że glicynian magnezu ma wyższą biodostępność w porównaniu z innymi formami magnezu, co oznacza, że jest łatwiej wchłaniany przez organizm. Dzieje się tak, ponieważ glicyna zwiększa wchłanianie magnezu przez ściany jelit.
- **Rozluźnienie mięśni:** Magnez odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu mięśni i ich rozluźnieniu, dzięki czemu jest korzystny dla sportowców, osób z chorobami związanymi z mięśniami lub osób doświadczających sztywności lub bolesności mięśni.
- **Jakość snu:** Magnez bierze udział w regulacji neuroprzekaźników, które promują relaks i sen, takich jak GABA (kwas gamma-aminomasłowy).
- **Stres:** Magnez ma działanie uspokajające na układ nerwowy. Modulując neuroprzekaźniki i zmniejszając uwalnianie hormonów stresu, takich jak kortyzol, glicynian magnezu może pomóc w promowaniu poczucia spokoju i dobrego samopoczucia.
- **Zdrowie serca:** Magnez jest niezbędny do utrzymania zdrowego rytmu serca i regulacji ciśnienia krwi.
- **Zdrowie kości:** Magnez bierze udział w tworzeniu kości i regulacji ich gęstości. Odpowiednie spożycie magnezu jest kluczowe dla utrzymania mocnych i zdrowych kości.
- **Zdrowie układu trawiennego:** Magnez odgrywa rolę w rozluźnianiu mięśni w całym przewodzie pokarmowym, co może sprzyjać zdrowiu jelit.



Promotes
healthy sleep



Supports
immune
function



Regulates
energy levels

