

# Магний

Минерал, который играет множество ролей в организме. Например, усвоение таких важных витаминов, как витамины группы В и витамин С, невозможно без участия магния. Кроме этого, магний влияет на метаболизм кальция, необходимого для роста костей, поддерживает функциональность мышц и стенок сосудов, может применяться для профилактики судорог, нормализации сердечного ритма, уровня глюкозы в крови.



## Причины дефицита магния:



Нарушение всасывания  
в тонкой кишке



Инфекционно воспалительные заболевания: энтерит, гастроэнтерит, целиакия, заболевания, протекающие с синдромом повышенной кишечной проницаемости



Эндокринная патология (сахарный диабет, гиперсекреция альдостерона и гормонов щитовидной железы)



Хронический  
стресс



Спортивные  
нагрузки



Беременность  
и лактация

# Органические формы магния



## Глицинат

Хорошо влияет на нервную систему, не слабит. Минерал представлен в виде соединения с незаменимой аминокислотой глицином. Поэтому и усваивается такая форма на 85-100%. Применяется при различных нервно-психических нарушениях, а также при спазмах кишечника по 400-800 мг на ночь.



## Цитрат магния

Обладает слабительным действием, хорошо влияет на нервную систему. Применяется при запорах по 400-800 мг на ночь.



## Треонат магния

Хорошо влияет на когнитивные способности. Имеет менее выраженный слабительный эффект по сравнению с другими формами магния. Лучше принимать утром. Применяется для укрепления нервной системы и предотвращения дефицита памяти. Дозировка L-треоната магния: по 144 мг 1 раз/сутки.



## Таурат магния

Хорошо влияет на сердечную мышцу и выравнивает артериальное давление.

Применяется при депрессивных расстройствах, головных болях, нейродегенеративных изменениях, нарушениях когнитивных функций и памяти, сахарном диабете, повышенных показателях артериального давления: по 400 мг на ночь.



## Оротат магния

Хорошо влияет на миокард и соединительную ткань. При ГЭРБ принимают внутрь по 1 г 3 раза/сут в течение 7 дней, затем по 200 мг 2-3 раза/сутки ежедневно. Продолжительность курса не менее 8 недель.



## Малат магния

Хорошо влияет на расслабление мышц

Лучше принимать утром. Не рекомендуется приём при обострении заболеваний ЖКТ, т.к. это кислая форма.

Применяется при фибромиалгии, хелации токсичных металлов, в том числе алюминия, синдроме хронической усталости: по 200 мг 2 раза/сутки (утро, день)