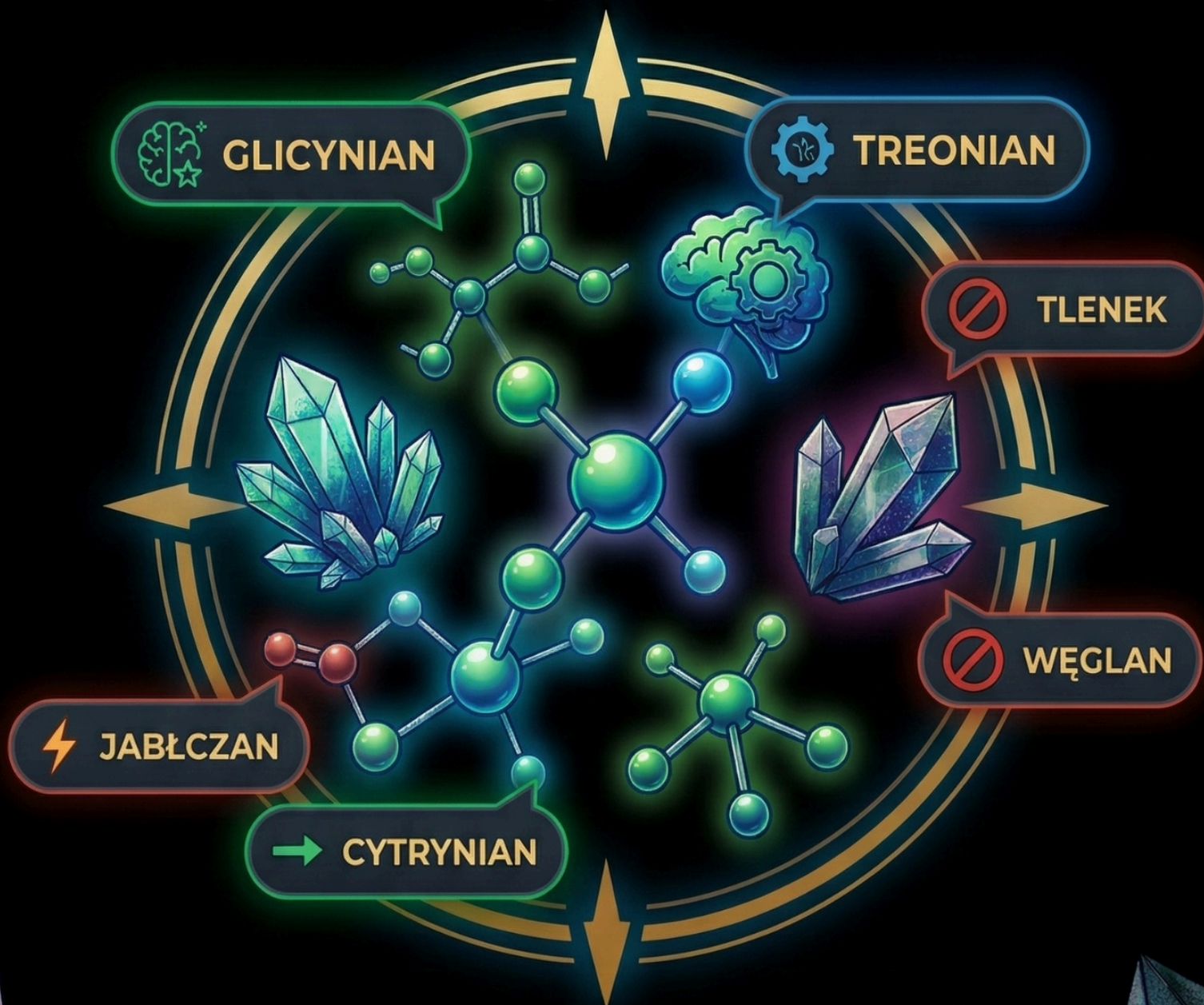


RANKING FORM MAGNEZU

KTÓRĄ FORMĘ WYBRAĆ?
KOMPLETNA ŚCIAĞA I ANALIZA SKŁADU



TWÓJ PRZEWODNIK PO NAJSKUTECZNIJSZYCH
I NAJGORSZYCH FORMACH MINERAŁU

Magnez bez tajemnic: Kompletny przewodnik po skutecznej suplementacji

Czy wiesz, że kupienie „jakiegoś” magnezu w aptece to często wyrzucanie pieniędzy w błoto? Magnez magnezowi nierówny. Wybór odpowiedniego preparatu można porównać do zakupu pojazdu – w zależności od tego, czy chcesz dojechać do centrum miasta, czy wyruszyć w daleką trasę, potrzebujesz zupełnie innej maszyny.

Z tego krótkiego poradnika dowiesz się, jak nie dać się oszukać producentom suplementów, jak dobrać magnez do swoich potrzeb i których form unikać za wszelką cenę.

1. Dlaczego tak bardzo potrzebujemy magnezu?

Magnez to główny menedżer w naszym organizmie. Bierze udział w ponad **600 reakcjach enzymatycznych**. Bez niego nie ma:

- Produkcji ATP (naszej wewnątrzkomórkowej energii).
- Prawidłowej pracy mięśni i układu nerwowego.
- Syntezy DNA i regulacji ciśnienia krwi.

Dlaczego nam go brakuje?

Nawet 60% populacji (w tym Polaków) cierpi na niedobory. Winowajcami są: wysoko przetworzona żywność, nadmiar kawy, przewlekły stres oraz wyjałowione gleby, na których rosną nasze warzywa.

Skutki niedoboru: Skurcze mięśni, drgająca powieka, ciągłe zmęczenie, problemy ze snem i ogólne pogorszenie zdrowia.

2. Na czym polega sekret przyswajalności?

Czysty magnez jest bardzo niestabilny, dlatego w tabletkach łączy się go z innymi substancjami (np. kwasem cytrynowym czy aminokwasami). To właśnie to połączenie decyduje o **biodostępności** – czyli o tym, ile magnezu faktycznie trafi do Twoich komórek, a ile zostanie po prostu wydalone z organizmu.

Największa pułapka producentów: Dawki a „jony magnezu”

Napis na opakowaniu „**1000 mg cytrynianu magnezu**” **NIE OZNACZA 1000 mg magnezu!** Związek chemiczny dużo waży. Zawsze szukaj na etykiecie małego druczku: „**w tym magnezu**” lub „**jony magnezu**”.

- **Cytrynian magnezu:** zawiera ok. 15-16% czystego magnezu.
- **Jabłczan magnezu:** ok. 11-15%.
- **Glicynian magnezu:** ok. 10-14%.
- **Treonian magnezu:** zaledwie 7-8%.

Zapotrzebowanie dzienne: Dorosły mężczyzna potrzebuje ok. 400-420 mg czystego magnezu, a kobieta 310-320 mg. Suplementacja powinna stanowić uzupełnienie diety, celuj więc w preparaty dostarczające od **100 do 300 mg jonów magnezu** dziennie.

3. Pora dnia ma znaczenie: Kiedy brać jaki magnez?

Każda forma magnezu działa inaczej, dlatego kluczowe jest dopasowanie jej do pory dnia. Osobiście biorę następujące formy magnezu w następujących porach dnia:

- **RANO (na energię i rozruch):** Jabłczan magnezu.
- **WIECZOREM (na relaks i lepszy sen):** Glicynian, Taurynian lub Treonian magnezu (najlepiej około godzinę/dwie przed snem).

RANKING FORM MAGNEZU ZNAJDZIESZ NA KOLEJNEJ STRONIE!

WIELKI RANKING FORM MAGNEZU: KTÓRĄ WYBRAĆ? (Ściąga z filmu innamedycyna.pl)

Miejsce	Forma Magnezu	Działanie & Dla kogo?	Kluczowe Uwagi
#1	Glicynian Magnezu (Diglicynian) 	Król uniwersalności. Stres, relaks, lepszy sen.	Wysoka przyswajalność, bardzo łagodny dla żołądka, bezpieczny przy IBS.
#2	Treonian Magnezu 	Król umysłu. Pamięć, koncentracja, uczenie się.	Przekracza barierę krew-mózg. Najdroższy, trudno dostępny w Polsce.
#3	Taurynian Magnezu 	Wyciszenie. Stabilizacja, głębokie uspokojenie.	Wysoka skuteczność, wycisza układ nerwowy.
#4	Jabłczan Magnezu 	Król energii. Przeciw zmęczeniu, brak sił (idealny rano).	Długo utrzymuje się we krwi, bierze udział w produkcji energii.
#5	Cytrynian Magnezu 	Król budżetu. Dobre wchłanianie, tani.	Uwaga: Duże dawki działają przeczyszczająco. Unikać przy wrażliwych jelitach.
#6	Chlorek & Sianczan Magnezu 	Regeneracja przez skórę. Kąpiele, moczenie stóp.	NIE DO PICIA! Drażni układ pokarmowy, skuteczne wchłanianie zewnętrzne.
Ostatnie	Tlenek & Węglan Magnezu 	OMIJACZ SZEROKIM ŁUKIEM Niska przyswajalność (ok. 4%).	Strata pieniędzy. Działa jak placebo, obciąża żołądek.

Podsumowanie

Magnez to Twój największy sojusznik w walce o energię, ostry umysł i głęboki sen. Pamiętaj, aby dobrać formę do swoich indywidualnych potrzeb (np. jabłczan rano, glicynian wieczorem) i zawsze sprawdzać realną zawartość jonów magnezu na etykiecie. Jeśli masz wrażliwy układ pokarmowy lub zmagasz się z IBS, postaw na łagodny glicynian i bezwzględnie unikaj tlenku oraz węglanu.

Więcej merytorycznych materiałów, darmowe e-booki o odporności oraz przepisy znajdziesz na stronie [innamedycyna.pl].

Pozdrowienia!
Kamil Augustyn