Magnésium + Vit B6 - 60 gélules

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE STRESS DÉTENTE SOMMEIL MÉMOIRE 60 gélules Magnésium marin + B6 vitamine | système nerveux – muscles MAGNESIUM MARIN B6 60 gelules aquacaps 271 mg



Marque : Thalado Comptoir des Algues
Référence : 36MGMARB6

Prix : 16.00€

Critères associés :
Compléments : Détox, Immunité, Tonus

MAGNESIUM MARIN B6 60 gelules

Le magnésium et la vitamine B6 sont deux éléments essentiels pour le fonctionnement optimal du corps humain.

Le magnésium est un minéral qui joue un rôle crucial dans plus de 300 réactions enzymatiques dans le corps. Il est essentiel pour la production d'énergie, le fonctionnement du système nerveux, la régulation de la pression artérielle, la synthèse des protéines et la santé osseuse. Le magnésium peut également aider à

soulager le stress, favoriser un sommeil de qualité et réduire les douleurs musculaires et les crampes.

La vitamine B6, également connue sous le nom de pyridoxine, est une vitamine hydrosoluble qui joue un rôle important dans de nombreuses fonctions biologiques. Elle est nécessaire pour la synthèse des neurotransmetteurs, qui sont des substances chimiques impliquées dans la transmission des signaux entre les cellules nerveuses. La vitamine B6 est également importante pour la production d'hémoglobine, la protéine responsable du transport de l'oxygène dans le sang, ainsi que pour le métabolisme des protéines et des acides aminés.

La combinaison de magnésium et de vitamine B6 peut avoir des effets synergiques. Ensemble, ils peuvent améliorer la régulation de l'humeur, favoriser un sommeil réparateur, réduire les symptômes du syndrome prémenstruel, soulager les douleurs musculaires et les crampes, et soutenir un système immunitaire sain.

Il est important de noter que les besoins en magnésium et en vitamine B6 varient d'une personne à l'autre et peuvent être influencés par des facteurs tels que l'âge, le sexe, le régime alimentaire et les conditions médicales sous-jacentes. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour déterminer si la supplémentation en magnésium et en vitamine B6 est nécessaire et quelle est la dose appropriée.

Ingrédients :
Magnésium marin à 55% : 270 mg, vitamine B6 : 1 mg. Excipient.
Tunique : gélatine marine.

Portion journalière (2 gélules) :
– Magnésium……300 mg…….80 %*
– Vitamine B6…… 2 mg……..142 %*
Valeurs Nutritionnelles de Référence

Conseils d’utilisation :
Prendre 2 gélules par jour, le matin et le soir, pendant les repas, avec un verre d’eau.

A consommer dans le cadre d’un régime alimentaire varié . Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des jeunes enfants . Conserver à l’abri de la chaleur .

Pilulier de 60 gélules dosées à 271 mg
Poids net : 16.26 g

Lien vers la fiche du produit