



NOM DU PRODUIT :

**MAGNESIUM FORTE ET ZINC**

**Nombre de gélule :** 90 gélules

**Durée du traitement pour 1 pot :** 1 mois de traitement

**Composition pour 3 gélules :**

- Citrate de Magnésium – 15% Mg : 600 mg
- Bisglycinate de Magnésium – 20% Mg : 300 mg
- Oxyde de Magnésium – 60% Mg : 258 mg
- Malate de Magnésium – 23% Mg : 240 mg

**Dose totale de Magnésium 360 mg soit 96% des AR\***

- Tribulus extrait sec (Tribulus terrestris L. parties aériennes) – 90% Saponines : 100,5 mg
  - Bisglycinate de Zinc – 28-30% Zn : 75 mg soit 21 mg de Zinc élément 145% des AR\*
  - Vitamine B6 (Chlorhydrate de pyridoxine) 82% Vit B6 – 1,7 mg soit 121% des AR\*
  - Gélule végétale HPMC
  - Farine de riz
- (\*) Apport de référence

**Avantages de la formule :**

**Le Citrate de Magnésium :**

- Lutte contre la constipation
- Favorise la production de mélatonine
- Régule l'acidité et maintient un équilibre acido-basique dans l'organisme
- Détend les muscles de l'intestin et augmente le contenu en eau des selles

**Le Bisglycinate de Magnésium :**

- Effet contre la fatigue
- Agit sur les fonctions psychologiques, le métabolisme énergétique normal et le fonctionnement du système nerveux.
- Le Bisglycinate de magnésium est une forme de supplément de magnésium très bien assimilée par l'organisme.

**L'Oxyde de Magnésium :**

- Régulateur d'acidité
- Réduit les migraines
- Améliore les désagréments gastro-intestinaux

### Le Malate de Magnésium :

- Réduit la fatigue
- Vertus contre l'anxiété
- peut aider à soulager la constipation et les problèmes digestifs.
- effet relaxant sur le système nerveux, ce qui peut aider à réduire le stress et l'anxiété.
- Le malate de magnésium est une forme de supplément de magnésium qui combine l'acide malique et le magnésium.

### Les Bienfaits du Magnésium :

**Amélioration de l'énergie :** Le magnésium est essentiel pour la production d'énergie dans le corps, ce qui peut aider à combattre la fatigue et l'épuisement.

**Réduction de l'inflammation :** Le malate de magnésium peut aider à réduire l'inflammation dans le corps, ce qui peut contribuer à la prévention des maladies chroniques.

**Soutien cognitif :** Le magnésium est important pour la santé du cerveau et peut aider à améliorer la mémoire, la concentration et la fonction cognitive.

**Régulation de la glycémie :** Le magnésium est nécessaire pour la régulation de la glycémie, ce qui peut aider à réduire le risque de diabète.

**Amélioration du sommeil :** Le magnésium peut aider à détendre les muscles et à favoriser un sommeil plus réparateur.

### Le Bisglycinate de Zinc :

- Antioxydant
- Permet un fonctionnement normal du système immunitaire

### Le Tribulus :

- Propriétés diurétiques
- Propriétés hormonales
- Vertus cardioprotectrices

### La Vitamine B6 :

- Aide à réduire la fatigue
- Contribue à un métabolisme énergétique normal
- Favorise la création de sérotonine et de mélatonine

### ***Points forts de la formule :***

Sans OGM

Sans Sucre

100% Végan

Gélule végétale

Apport 96% des besoins journaliers en Magnésium avec 3 gélules/jour

### **Ingrédients et bienfaits + études :**

L'American Migraine Foundation estime que le magnésium est un traitement idéal pour le soulagement et la prévention des migraines. Fondation américaine de la migraine. [Voir l'étude.](#)

Le magnésium est un ion essentiel dans le corps humain qui régule de nombreux processus physiologiques et pathologiques. Il est possible d'émettre l'hypothèse selon laquelle le maintien d'un équilibre optimal de magnésium tout au long de la vie pourrait s'avérer une stratégie sûre et économique contribuant à la promotion d'un vieillissement en bonne santé.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10892939>

Le bisglycinate de magnésium est un minéral qui prévient la contraction musculaire et améliore les performances physiques. Il est consommé par de nombreux sportifs, car il permet de réduire la fatigue musculaire. Ce complément apporte de nombreux bienfaits pour la santé musculaire et osseuse, ainsi que pour la stabilisation du système nerveux et une favorisation de la circulation dans l'organisme. Il est également recommandé aux personnes qui souhaitent préserver le bon fonctionnement de leur système digestif. Cette revue systématique a étudié les résultats de 18 études cliniques sur l'effet du magnésium sur le stress et l'anxiété. Sur 18 études incluses, la supplémentation en magnésium (avec des doses allant de 48 à 600mg / jour) a montré des effets positifs sur l'anxiété dans certaines populations vulnérables, telles que les personnes anxieuses, les femmes atteintes du syndrome prémenstruel et les personnes atteintes d'hypertension. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28445426/>

Cette étude in vitro a démontré l'effet myorelaxant du bisglycinate de magnésium, c'est-à-dire l'effet relaxant sur les cellules musculaires. Cette étude a également confirmé la bonne biodisponibilité du bisglycinate de magnésium.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32098378/>

L'ensemble des activités phytochimiques et pharmacologiques de la plante Tribulus terrestris ont été explorées de manière intensive, notamment ses propriétés diurétiques, anti-urolithiasiques, antihypertensives, analgésiques, anti-hyperlipidémiques, immunomodulatrices, antidiabétiques, anticancéreuses, antihelminthiques, aphrodisiaques, antibactériennes, hépatoprotectrices et anti-inflammatoires. : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10875386/>

Plusieurs études ont confirmé une association entre les carences en magnésium et la dépression : Tarleton EK, Littenberg B. [Magnesium intake and depression in adults](#). J Am Board Fam Med. 2015 Mar-Apr ; 28(2):249-56. doi:10.3122/jabfm.2015.02.140176

**Allégations :**

*Le magnésium* contribue à réduire la fatigue et à l'équilibre électrolytique. Il contribue à une fonction musculaire normale, au maintien d'une ossature et dentition normale.

*La vitamine B6* contribue à réduire la fatigue et contribue au métabolisme normal des protéines et du glycogène.

*Le zinc* contribue au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang. Il contribue à un métabolisme glucidique et acido-basique normal. Le zinc contribue au métabolisme normal des macronutriments.

*Le magnésium* et la *Vitamine B6* contribuent à un métabolisme énergétique normal et au fonctionnement normal du système nerveux.

*Le magnésium* et le *Zinc* contribuent à une synthèse protéique normal.

**Avertissement :**

Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

Réservé aux adultes.

Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

**Certification de production et analyses :**

Fabriqué en laboratoire espagnol certifié ISO et GMP

Analyses microbiologiques répondant à la pharmacopée européenne pour les compléments alimentaires

Produits sous la marque Divinactiv déposés sur Compl'alim (ventes en France)