

## CITRATO DE MAGNÉSIO

### PROPRIEDADES

O Citrato de Magnésio trata-se de uma forma de veiculação de magnésio.

O Magnésio, dentre os diversos minerais essenciais ao nosso organismo, é dos que mais ampla gama de atribuições coleciona em seu rol de benefícios.

É cofator para o adequado funcionamento de inúmeras enzimas. É fundamental para a estrutura mineral dos ossos. Tem influência decisiva nas contrações regulares do músculo cardíaco. Regula a pressão arterial. Manifesta efeito de estabilização dos quadros de angústia e agitação, funcionando como tranqüilizante natural, caracterizando-se como um mineral anti-stress. Permite melhor relaxamento da musculatura esquelética, bem como da musculatura lisa dos vasos sanguíneos, controlando os quadros de hipertensão arterial. Considerado importante fator de prevenção contra os espasmos da musculatura cardíaca, colaborando para o alívio da angina do peito.

Em suma, o Magnésio é importante na produção e transporte de energia, na contração e relaxamento dos músculos, na condução do estímulo nervoso, na síntese de proteínas e, em muitas reações metabólicas, nelas atuando como cofator enzimático. É, também, um dilatador dos vasos sanguíneos.

A suplementação do magnésio em sua forma de citrato eleva o nível de absorção desse mineral pelo nosso organismo, quando confrontada com sua absorção obtida pelas formas convencionais de veiculação, em forma de óxido, bicarbonato e carbonato.

**POSOLOGIA RECOMENDADA:** 50 a 500 mg de Mg elementar.