



Wellness club of health practices™
Михаил Грищенко - специалист оздоровительных практик

Соли Магния

10 вариантов

И КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ НИХ



Магния цитрат

Цитрат магния является одним из самых популярных видов магния, применяемых в виде добавок. Легко усваивается организмом. В основном используется для повышения уровня магния при стрессовых ситуациях и лечения запоров.

Магния оксид

Оксид магния наиболее часто используется для облегчения таких симптомов, как изжога и запор. Учитывая, что организм трудно его усваивает, это не самый лучший выбор для повышения уровня магния в организме.

Магния хлорид

Хлорид магния легко всасывается при применении внутрь и используется, в основном для лечения изжоги и запоров. Кроме того, можно применять местно, в виде компрессов. Это поможет снизить или устранить боль в мышцах. (При местном применении, общий уровень магния в крови не повысится)

Магния лактат

Лактат магния эффективная добавка. Более мягко воздействует на пищеварительную систему. Подойдет для тех, кто не переносит другие соединения магния или нуждается в приеме особенно больших доз.

Магния сульфат

Сульфат магния, или английская соль, часто применяется в виде раствора в воде, для устранения последствий стресса и болей в мышцах.

Магния малат

Малат магния легко усваивается, с менее выраженным слабительным действием, чем другие формы. Рекомендуется применять при фибромиалгиях.

Магния таурат

Таурат магния - оптимальная формула для нормализации уровня сахара в крови и снижения высокого кровяного давления.

Магния L-треонат

L-треонат магния улучшает здоровье мозга, потенциально помогает лечению таких состояний, как депрессия и потеря памяти.

Магния глицинат

Глицинат магния, с его успокаивающим эффектом, используется для лечения тревожных расстройств, депрессии и бессонницы.

Магния оротат

Оротат магния укрепит сердце и кровеносные сосуды. Повысит выработку энергии.

Берегите себя и будьте здоровы!

Если у вас остались вопросы, не откладывайте и напишите мне, прямо сейчас!

[whatsapp - viber- skype](#)



**Частная практика - Кисловодск
Клуб «Наследие Фрейда /прикладная
психология».**



[ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ](#)



**Встречи онлайн, блог и
подробная информация
>>> [здесь](#)**



Михаил Борисович Грищенко - эксперт в области оздоровления, мастер телесно-ориентированных практик, специалист лечебной физкультуры с 32- летним практическим стажем. Индивидуальные и диагностические консультации, групповые занятия.

**ЗАПИСАТЬСЯ НА
КОНСУЛЬТАЦИЮ**



- ✓ Боль в спине, шее, пояснице и суставах; Нарушения осанки;
- ✓ Протрузии, грыжи и другие заболевания позвоночника;
- ✓ Головные боли и головокружения;
- ✓ Мышечный панцирь и телесные блоки;
- ✓ Физическая активность и упражнения;
- ✓ Рациональное и здоровое питание;
- ✓ Психосоматика;