

## Hořčík + vitamin B6

Hořčík je jedním z nejdůležitějších minerálů v organismu. Podílí se na mineralizaci a růstu kostí, zlepšuje vlasy, nehty a zuby. Posiluje také nervovou soustavu a pomáhá tělo udržet v dobré psychické i fyzické kondici, protože zlepšuje spánek, působí proti bolesti hlavy a zejména proti křečím. Hořčík brání vzniku močových kamenů a je nezbytný při léčbě hemeroidů.



Jednou z nejlepších forem hořčíku je jeho organická forma v tzv. chelátové vazbě mezi dvě aminokyseliny podobně, jako tomu je například ve špenátových listech. V našem případě jsme navázali hořčík mezi aminokyseliny glycinu (bisglycinát hořečnatý), tato forma hořčíku je nejvíce biologicky dostupná a vstřebatelná (až 80% využitelnost) a navíc nevyvolává průjem.

Velmi vhodná je kombinace hořčíku s vitaminem B6, který urychluje regeneraci a napomáhá růstu svalového vlákna, navíc také působí velmi pozitivně na psychiku při fyzické zátěži a při depresivních stavech. V kombinaci též regulují množství cholesterolu. Hořčík s vitaminem B6 jsou určeny zejména pro osoby vystavené zvýšené psychické i fyzické zátěži, neboť napomáhají snížit svalové napětí, stres a únavu.