

## Glicinato de Magnesio

El glicinato de magnesio se forma combinando magnesio elemental con el aminoácido glicina (se conoce que este apoya la salud de las coyunturas y cerebro), lo que aumenta su absorción y biodisponibilidad.

Este tipo de magnesio contribuye al bienestar muscular, ayudando al cuerpo a evitar fatiga y calambres. Y por consiguiente, ayuda al descanso y a tener un mejor estado de ánimo, al tener también un efecto positivo en los neurotransmisores. Los estudios han determinado que el glicinato de magnesio puede ayudar a:

- Mantener la presión sanguínea baja
- Reducir el riesgo de accidente cerebrovascular, enfermedad cardiovascular y diabetes tipo 2
- Mejorar la salud ósea
- Prevenir las migrañas
- Reducir los síntomas del síndrome premenstrual (PMS)
- Mayor rendimiento haciendo ejercicio

La cantidad diaria recomendada (RDA) de magnesio depende de la edad y el sexo, pero un rango saludable es de aproximadamente 300 a 420 mg/día para la mayoría de los adultos.

## Magnesio por Edades

Fuente: National Institute of Health Office of Dietary Supplements

Niños de 1 a 3 años	80 mg
Niños de 4 a 8 años	130 mg
Niños de 9 a 13 años	240 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad	410 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad	360 mg
Hombres	400–420 mg
Mujeres	310–320 mg
Mujeres embarazadas	350–360 mg
Mujeres en período de lactancia	310–320 mg

**Suggested Use: Take two (2) capsules daily, preferably with a meal.**

### Supplement Facts

servings per container

**Serving size 2 Capsules**

	Amount per serving	%DV
Magnesium (as magnesium malate, magnesium citrate and magnesium glycinate)	300mg	71%

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Other Ingredients: Cellulose from capsule and magnesium stearate.

Free of: Gluten, Sugar, GMO, milk, eggs, fish, shellfish, tree nuts, peanuts, wheat, soybeans, and sesame.

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la FDA (Food and Drugs Administration).

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

**Pure & Healthy Inc.**

PO BOX 5558 Caguas, PR 00726

[www.mypureandhealthy.com](http://www.mypureandhealthy.com)

[mypureandhealthy@gmail.com](mailto:mypureandhealthy@gmail.com)

787-222-0557



**Pure & Healthy**

# MAGNESIUM<sup>3</sup>



**Una combinación de  
3 formas de magnesio**

## Beneficios del Magnesio

El magnesio (Mg en la tabla periódica) es un metal mineral alcalino que se encuentra en la naturaleza. Es el cuarto mineral más importante para las funciones fisiológicas vitales. De hecho, es parte de más de 300 reacciones bioquímicas que regulan la producción de energía, la presión arterial, la transmisión nerviosa, salud de los huesos y contracción muscular. Se absorbe por el intestino, se reserva principalmente en los huesos y músculos, y se excreta por los riñones y sistema intestinal.

Se encuentra principalmente en:

- Hojas verdes (espinaca)
- Nueces y semillas (almendras, calabaza, sésamo y girasol)
- Habichuelas (negras y rojas)
- Aguacates
- Suplementos dietéticos

## Funciones Claves del Magnesio en tu Cuerpo

- Regula la función celular al facilitar el transporte de otros minerales dentro y fuera de las células.
- Es intermediario en la contracción y relajación del músculo (apoyando el transporte de calcio fuera de la célula luego de la contracción muscular).
- Ayuda a crear y mantener las estructuras del cuerpo (ej: huesos, músculos, membranas celulares, cromosomas, etc.)
- Promueve el sistema inmune.
- Apoya el ritmo cardiaco saludable y regula la presión arterial/tono vascular.
- Regula las hormonas del estrés (ej: cortisol).
- Apoya la conducción de los pulsos nerviosos.
- Metaboliza el azúcar en la sangre y afecta la insulina para restaurar la energía a los músculos.

## ¿Quiénes deben aumentar su consumo de Magnesio?

Los expertos indican que son muchas personas en Estados Unidos que no están consumiendo alimentos ricos en Magnesio.

Algunos de ellos muestran las siguientes características:

- Inflamación elevada (y por ende condiciones del corazón, diabetes y osteoporosis)
- Tienen niveles bajos de Vitamina D
- Sufren de falta de sueño
- Consumen alcohol y café
- Usan tabaco
- Tienen síntomas de PMS y menopausia
- Tienen sudoración excesiva
- Sufren de IBS (Síndrome del Colon Irritable o Chron's Disease)
- Padecen de tensión muscular y ansias excesivas por sal y chocolate.

## Las formas del Magnesio

Existen muchos tipos de magnesio con características diferentes que determinan su **biodisponibilidad** (la cantidad de magnesio que se absorbe y se utiliza por el cuerpo), su efecto sobre el tracto digestivo y como afecta los diferentes aspectos de la salud.

Nuestro Magnesium3 contiene 3 formas de magnesio altamente biodisponibles: Citrato, Malato y Glicinato.



## Citrato de Magnesio

Está elaborado con sal y ácido cítrico (que se encuentra en frutas cítricas). Por lo general, es el complemento vitamínico más recomendado, ya que el contenido de magnesio en sus comprimidos es bastante elevado y su biodisponibilidad es la más alta. A veces se describe como un asistente intestinal, porque actúa eficazmente por su capacidad para aumentar el agua y los líquidos en el intestino delgado. El magnesio y el ácido cítrico tienen átomos con cargas opuestas, lo que provoca que se produzca un efecto osmótico en el tracto digestivo cuando se consumen juntos. Esto significa que el agua ingresa a los intestinos y es absorbida por las heces. Esto ayuda a lubricar el tracto gastrointestinal y ablandar las heces, lo que facilita la evacuación intestinal.

Debido a que el magnesio es un electrolito particularmente importante para los músculos y las células nerviosas, el uso de citrato de magnesio puede brindar beneficios como:

- Apoya la digestión y función de los riñones
- Mejorar la relajación y la calidad del sueño
- Ayudar a aliviar el estrés

## Malato de Magnesio

Es un complejo orgánico soluble, y se forma al combinar el magnesio con el ácido málico que se encuentra en las frutas como las manzanas o las uvas. Es muy beneficioso para la producción de energía, ya que el ácido málico participa en el proceso de producción de ATP, y tiene un efecto alcalinizante (neutraliza el exceso de acidez en el cuerpo). Ofrece varios beneficios para la salud, que incluyen:

- La producción de ATP, la principal fuente de energía en las células.
- La salud de los huesos,
- La salud del corazón
- La función nerviosa
- La función muscular