**Najlepiej przyswajalny magnez - gdzie występuje?**

**Magnez jest jednym z kluczowych pierwiastków w naszym organizmie, sprawdź dlaczego!**

Przez wielu nazywanym jest pierwiastkiem życia, jest w tym sporo prawdy, ponieważ magnes bierze udział w ponad 300 procesach biochemicznych, które zachodzą w ciele każdego z nas. Magnez wspiera prawidłowe funkcjonowanie między innymi: układu nerwowego, immunologicznego, działa również na pracę układu krwionośnego, oraz przyczynia się do procesu budowy kości, oraz zębów. Sprawdź, jaki jest [najlepiej przyswajalny magnez](https://www.naturawit.pl/Najlepiej-przyswajalny-magnez-jaki-wybrac-blog-pol-1632898387.html) i jak go najlepiej przyjmować.



**Najlepiej przyswajalny magnez - odrobina teorii**

Warto wiedzieć, że magnez w przyrodzie jest spotykany w złożonych związkach z głównym naciskiem na wszelkiego rodzaju sole, dodatkowo istotną informacją jest to, że organizm ludzki przyswaja magnez w postaci jonów. Dodatkowo dowiedziono, że organizm bardzo dobrze sobie radzi z przyswajaniem magnezu pod postacią soli organicznych, takich jak na przykład mleczan magnezu, czy cytrynian magnezu. Dodatkowo coraz głośniej słychać opinie, że najlepiej przyswajalny magnez występuje pod postacią chelatu magnezu, jednak na potwierdzenie tych słów w dalszym ciągu brakuje specjalistycznych badań.

**Co stosować, a czego unikać w przypadku uzupełniania magnezu**

Nawet jeśli znajdziemy **najlepiej przyswajalny magnez**, dla naszego organizmu to w dalszym ciągu trzeba uważać, na to, co spożywamy. Preparaty zawierające w sobie żelazo oraz wapń, mogą w znacznym stopniu utrudnić proces wchłaniania magnezu, z kolei dieta bogata w białko wpłynie pozytywnie na przyswajanie magnezu przez nasz organizm.