**Swanson cytrynian magnezu**

**Cierpisz na niedobór magnezu i zastanawiasz się na jaki suplement się zdecydować? Sprawdź dlaczego Swanson cytrynian magnezu jest dobrym wyborem!**

**Swanson cytrynian magnezu**

[Swanson cytrynian magnezu](https://www.naturawit.pl/product-pol-109-Swanson-Cytrynian-Magnezu-100-Puder-244-g.html) to suplement diety przeznaczony dla osób, które chcą zapobiegać niedoborom magnezu w organizmie. Często trudno jest ustalić ilość tego składnika przyjmowanego w diecie. Łagodna hipomagnezemia może przebiegać bezobjawowo. Pierwszymi symptomami świadczącymi o takim zaburzeniu mogą być bezsenność, brak apetytu, zmęczenie oraz zaburzenia ze strony układu nerwowo-mięśniowego. Z czasem lub w miarę nasilenia niedoborów objawy mogą się nasilać. Towarzyszyć im mogą nawet wymioty, nudności oraz zaburzenia rytmu serca.

Niedobór magnezu jest szczególnie niebezpieczny u dzieci ze względu na intensywne przemiany i proces wzrostu organizmu. Koniecznie należy zatem zadbać o odpowiednią podaż tego składnika u swojej pociechy. Stosowanie suplementów takich jak **Swanson cytrynian magnezu** może być wskazane, jednak przed wdrożeniem preparatu do diety dziecka warto skonsultować się z lekarzem pediatrą.

**Swanson cytrynian magnezu - profilaktyczne stosowanie**

Profilaktyczne stosowanie związków magnezu może być uzasadnione w stanach przewlekłego stresu, przy nasilonym zmęczeniu, przy obniżonym poziomie koncentracji i wzmożonej drażliwości i problemach ze snem. Wsparcie dla organizmu poprzez *Swanson cytrynian magnezu* może być też konieczne w przypadku pojawienia się bólów mięśni, drżenia rąk oraz bólów głowy. Uzupełnianie magnezu może być także wskazane w okresie rekonwalescencji po długotrwałej chorobie.