

## MUSKELKÄRLEK

magnesium



Hjärta, cirkulation och långsiktig vardaglig balans.

MUSKELKÄRLEK är ett genomtänkt magnesiumtillskott med två kompletterande former som ger kroppen ett balanserat stöd. Magnesium bidrar till normal muskelfunktion, nervsystemets funktion och elektrolytbalans, och används kontinuerligt i muskelarbete, nervsignalering och avslappning. Kombinationen är vald för god biotillgänglighet och hög tolerans, vilket gör den lätt att använda även dagligen. Muskelkärlek passar särskilt vid träning, stress eller muskulär spänning, när magnesiumomsättningen ökar. Fokus ligger på långsiktig balans snarare än snabba toppar, vilket gör produkten lämplig för regelbundet bruk och för dig som vill stödja kroppens återhämtning på ett skonsamt sätt.

### Varför har Anna satt ihop dessa ämnen?

Magnesiumbisglycinat tas upp skonsamt via aminosyratransportörer och passar särskilt bra för nervsystemet och muskulär avslappning.

Glycin är en aminosyra som ingår naturligt i kroppens lugnande signalering, vilket gör denna form lätt att tolerera även vid långsiktigt bruk. Magnesiumtaurat tillför magnesium tillsammans med taurin, en aminosyra som deltar i cellernas jonreglering. Det ger stöd till elektrolytbalans och till vävnader som arbetar kontinuerligt och har högt energibehov, som muskler och hjärta. Taurin bidrar till stabilitet i muskelarbete och nervsignalering, vilket gör denna form särskilt värdefull i vardagen.

Tillsammans skapar dessa två former ett brett och balanserat systemstöd. Magnesiumjonen verkar i båda systemen, medan glycin och taurin kompletterar varandra. Resultatet är normal muskelfunktion, stöd till nervsystemet och stabil elektrolytbalans i en skonsam sammansättning som kroppen lätt kan använda över tid.

## Spännade överkurs

När magnesium binds till aminosyror som glycin och taurin kan upptaget delvis ske via aminosyratransportörer i tarmen. Det ger ofta god tolerans även vid regelbundet intag. Taurin deltar dessutom i regleringen av jonflöden i celler, vilket är viktigt för stabil nervsignalering och muskelarbete. Kombinationen gör att magnesium kan användas effektivt i flera vävnader samtidigt på ett skonsamt sätt.

## Kan man kompensera livet med tillskott?

I en ideal vardag får du i dig gott om magnesium via gröna bladgrönsaker som spenat, mangold och grönkål, tillsammans med pumpakärnor, nötter. Magnesium finns även i mörk choklad med hög kakaohalt. Kakao innehåller även polyfenoler. Då behövs ofta inget tillskott. I verkligheten kan behovet ändå öka vid stress, hög mental eller fysisk belastning, muskulär spänning eller perioder av inre oro, då extra magnesium kan vara ett värdefullt stöd.

## Ingredienser

Magnesium (-bisglycinat, -taurat), fyllnadsmedel (rismjöl, tapiokastärkelse), vegetabilisk kapsel (pullulan).

## Innehåll per daglig dos (4 kapslar)

Magnesiumbisglycinat: 1391mg

Magnesiumtaurat: 1333mg

Varav: Magnesium: 280mg (75 % NRV)

## Förpackning

120 kapslar

## Rekommenderad daglig dos

2-4 kapslar

## Intag och användning

2 kapslar per dag ger ett stabilt tillskott av magnesium i väl tolererade former som stödjer normal muskelfunktion, nervsignalering och hjärtats elektriska stabilitet.

4 kapslar per dag passar vid tydlig muskelkramp, hög träningsbelastning, kraftig stress, svettning eller perioder med extra stort magnesiumbehov. Överskrid inte rekommenderad daglig dos.

Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och hälsosam livsstil. Avsedd för vuxna. Rekommenderas inte till gravida eller ammande utan rådgivning från vårdpersonal. Förvaras torrt, svalt och utom räckhåll för små barn.

*“Kroppen bygger bara det du ber om.”*

*Anna Hallén*