**Tabletki menmag - zadbaj o swój organizm**

**Magnez to bardzo ważny pierwiastek w naszym organizmie, dlatego warto zadbać o to by było go odpowiednio dużo.**

**Magnez - pierwiastek życia**

Magnez uczestniczy w aż 300 procesach w naszym organizmie. Dlatego jego odpowiednia ilość jest bardzo istotna. Decyduje on o prawidłowej pracy wielu układów takich jak pracy układu odpornościowego i nerwowo-mięśniowego, bierze udział w budowie kości i zębów, zmniejsza ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego, niedokrwiennej choroby serca oraz wielu innych. Niestety z wielu powodów poziom magnezu w naszej krwi spada. Przyczyną tego może być zmniejszona wchłanialność, stosowanie antykoncepcji hormonalnej, zła dieta a nawet wzmożona aktywność seksualna, bądź stres. Wprowadź do swojej diety **tabletki Menmag**.

**Jak rozpoznać niedobory i sobie z nimi radzić - tabletki Menmag**

Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że w naszym organizmie poziom magnezu jest obniżony. Warto więc zwrócić uwagę na takie objawy jak rozdrażnienie, bóle głowy, ogólne osłabienie oraz osłabione włosy czy paznokcie. Powtarzające się skurcze, kłopoty z pamięcią to symptomy spadku magnezu. By regulować ilość magnezu możemy wprowadzić do swojej diety produkty takie jak orzechy, kasza gryczana, czekolada czy owoce morza oraz oczywiście dla mężczyzn, którzy potrzebują go zdecydowanie więcej polecamy [tabletki Menmag](https://panaptekarz.pl/product-pol-939-MenMag-magnez-dla-mezczyzn-30-tabletek.html), które dostarczają niezbędną ilość magnezu do naszego organizmu.