



Les produits NMC Lab'

Solution ENERGIE FLASH

Composition :

3. Magnésium 56,25 mg par monodose
(15 % des Apports Recommandés)

- **Contribue à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue**

Le magnésium est un cation principalement intracellulaire. Il diminue l'excitabilité neuronale et la transmission neuromusculaire, et intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques

Naturellement présent dans les aliments, il est pourtant difficile de consommer des quantités suffisantes au quotidien, notamment en cas de régime ou de repas pris sur le pouce, ou de consommation d'aliments raffinés.

Le manque de magnésium peut se traduire par une baisse de moral, de l'anxiété, de l'irritabilité, un sommeil agité moins réparateur, des difficultés à se concentrer.

Le stress, qu'il soit d'origine physique (infection, douleur) ou psychique (émotion, surmenage) fait consommer un surplus de magnésium, car la libération des hormones de stress (adrénaline, cortisol) entraîne une perte accrue de magnésium dans les urines. Et le déficit en magnésium accroît le stress, notamment parce que le magnésium est impliqué dans la libération de neuromédiateurs du bien-être comme la sérotonine.

