

BISGLYCINATE DE MAGNÉSIUM

LEO DESILETS

Le BISGLYCINATE DE MAGNÉSIUM de Léo Désilets est un supplément de qualité premium fournissant 200 mg de magnésium élémentaire pur et hautement absorbable. Le bisglycinate de magnésium offre une biodisponibilité et une absorption optimales et multiplie les avantages à la santé grâce à la présence de l'acide aminé glycine, qui est reconnu pour ses qualités calmantes. De plus, le bisglycinate de magnésium de Léo Désilets est facile à digérer et doux pour l'intestin.¹

CONTEXTE

Bien que plusieurs nutriments soient importants pour la santé, le magnésium se démarque puisqu'il est à la fois un minéral essentiel et un électrolyte. Entre autres, il est impliqué dans notre gestion du stress et notre activité cellulaire, et il participe à plus de 600 réactions métaboliques à travers les différents systèmes du corps.² Fort malheureusement, des études récentes ont démontré que la teneur en magnésium des aliments a considérablement diminué au fil du temps dans la plupart des pays à cause de l'agriculture moderne.³ D'ailleurs, on estime qu'un pourcentage important de la population ne consomme pas assez de magnésium pour subvenir aux besoins du corps.⁴ Heureusement, il existe de nombreux suppléments de magnésium sur le marché qui nous permettent de bonifier notre alimentation. Attention, cependant : tous les suppléments de magnésium ne sont pas de qualité égale.

À LA DÉCOUVERTE DU MAGNÉSIUM

Le magnésium est le quatrième minéral le plus abondant dans le corps, et se trouve dans tous les tissus mais tout particulièrement concentré dans les os, les muscles et le cerveau. C'est un élément qui est impliqué dans la santé osseuse, un sommeil sain, la fonction nerveuse, la santé cognitive, la production d'énergie, la santé cardiovasculaire, la tension artérielle, la fonction immunitaire, le taux de cholestérol, l'équilibre de la glycémie, et l'équilibre de l'humeur.⁵

La carence en magnésium, est malheureusement un problème qui est sous-diagnostiqué.⁶ Certains facteurs qui y prédisposent incluent une consommation excessive d'alcool, de sel, de café, ou d'acide phosphorique présent dans les boissons gazeuses. De plus, une transpiration importante, un stress prolongé ou intense, une diarrhée chronique, des menstruations abondantes, et l'utilisation de diurétiques, d'antibiotiques et d'autres médicaments sont tous des facteurs qui épuisent nos réserves en magnésium.⁵

Les suppléments de magnésium sont parmi les compléments nutritionnels les plus fréquemment recommandés, prescrits et utilisés dans le monde. Il n'est donc pas surprenant qu'il existe de nombreuses différentes formes de magnésium disponibles sur le marché. Le bisglycinate de magnésium est une des formes les plus recommandées grâce à sa haute biodisponibilité.



BISGLYCINATE DE MAGNÉSIUM - BIODISPONIBLE ET HAUTEMENT ABSORBABLE

Le bisglycinate de magnésium diffère des autres formes de magnésium puisqu'il s'agit d'un complexe qui est lié à deux molécules de glycine (d'où le nom : bis-). La forme bisglycinate offre une absorption supérieure en raison de sa solubilité accrue. De plus, cette forme n'a pas d'effet laxatif comme la plupart des autres formes de magnésium, car c'est un véritable chélate (structure moléculaire provenant de la réunion d'un atome avec d'autres composés chimiques) dans lequel le magnésium est complètement enveloppé.

Stéphanie Bureau, n.d.

Les informations contenues dans ce document sont uniquement à des fins éducatives et ne doivent pas être interprétées comme un avis médical. Ce document n'est pas destiné à diagnostiquer, ou en aucun cas remplacer un suivi médical qualifié. Ce produit peut ne pas vous convenir. Toujours lire l'étiquette avant d'utiliser un produit et suivre le mode d'emploi. Les propriétés médicinales décrites sont attribuables à la plante elle-même et sont tirées de la littérature scientifique existante, disponible sur une variété de plates-formes scientifiques. Sauf indication contraire, les études discutées n'ont pas été effectuées sur notre formule particulière, et sont citées à titre purement informatif, avec références à l'appui.

BIENFAITS POUR LA SANTÉ

- Favorise la détente
- Soutient la fonction musculaire
- Promouvoit une humeur stable
- Soutient la santé cardiovasculaire
- Naturellement anti-inflammatoire
- Aide à stabiliser la glycémie
- Favorise un bon sommeil



Un autre avantage significatif du bisglycinate de magnésium est qu'en plus du magnésium, il fournit de la glycine; vous bénéficiez donc également des avantages très particulier de la glycine, un acide aminé et un neurotransmetteur. Celle-ci agit aux côtés d'autres neurotransmetteurs tels que le GABA, pour favoriser le calme, la détente, et la relaxation.⁷ C'est pourquoi le bisglycinate de magnésium est la forme idéale pour favoriser un sommeil réparateur, ainsi que pour aider à maintenir une humeur stable.

NOUVEAU BISGLYCINATE DE MAGNÉSIUM DE LÉO DÉSILETS

Le Bisglycinate de Magnésium de Léo Désilets fournit une puissante dose de magnésium chélaté (sous forme de bisglycinate), qui offre une grande biodisponibilité et capacité d'absorption. Notre forme breveté de magnésium offre un soutien musculé à de nombreuses fonctions vitales du corps, et est une solution idéale pour optimiser votre apport en magnésium de façon efficace, sécuritaire, et rapide.

Le Bisglycinate de Magnésium de Léo Désilets est un supplément de première qualité fournissant une costaute dose de 200 mg de magnésium élémentaire pur par capsule, qui est facile à absorber, et doux pour l'intestin.

Bisglycinate de Magnésium Léo Désilets - Allégations Approuvées par Santé Canada :

- Aide au métabolisme énergétique, à la formation des tissus et au développement osseux.
- Aide au développement et au maintien des os et des dents.
- Aide à maintenir une bonne fonction musculaire et la formation de tissus.
- Aide à maintenir la fonction du muscle cardiaque.
- Aide à maintenir un équilibre électrolytique normal.
- Aide à maintenir la capacité du corps à métaboliser les nutriments.
- Fournit/Source de/Un électrolyte (pour le maintien d'une bonne santé).

Les Bisglycinate de Magnésium de Léo Désilets Maître Herboriste se présente sous forme de capsules végétales, donc appropriées pour végétariens et végétaliens. Comme tous les produits Léo Désilets, la formule est Non-OGM, et n'a aucun ajout de saveurs, ou de couleurs. Elle est également exempte des allergènes les plus communs, notamment d'arachides, de noix, de blé, d'œufs, de produits laitiers, de poissons ou crustacées, et de soya.

1. Robert A DiSilvestro, Elizabeth Joseph, Brooke E Starkoff, Steven T Devor. Magnesium Glycinate Supplementation in Bariatric Surgery Patients and Physically Fit Young Adults. The FASEB Journal.

2. de Baaij JH, Hoenderop JG, Bindels RJ. Magnesium in man: implications for health and disease. *Physiol Rev.* 2015 Jan;95(1):1-46. doi: 10.1152/physrev.00012.2014. PMID: 25540137.

3. Cazzola R, Della Porta M, Manoni M, Iotti S, Pinotti L, Maier JA. Going to the roots of reduced magnesium dietary intake: A tradeoff between climate changes and sources. *Heliyon.* 2020 Nov 3;6(11):e05390. doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e05390. PMID: 33204877; PMCID: PMC7649274.

4. DiNicolantonio JJ, O'Keefe JH, Wilson W. Subclinical magnesium deficiency: a principal driver of cardiovascular disease and a public health crisis. *Open Heart.* 2018 Jan 13;5(1):e000668. doi: 10.1136/openht-2017-000668. Erratum in: *Open Heart.* 2018 Apr 5;5(1):e000668corr1. PMID: 29387426; PMCID: PMC5786912.

5. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional>

6. A A A Ismail, Y Ismail, A A Ismail, Chronic magnesium deficiency and human disease: time for reappraisal?, *QJM: An International Journal of Medicine*, Volume 111, Issue 11, November 2018, Pages 759-763, <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcx186>

7. Kawai N, Sakai N, Okuro M, Karakawa S, Tsuneyoshi Y, Kawasaki N, Takeda T, Bannai M, Nishino S. The sleep-promoting and hypothermic effects of glycine are mediated by NMDA receptors in the suprachiasmatic nucleus. *Neuropsychopharmacology.* 2015 May;40(6):1405-16. doi: 10.1038/npp.2014.326. Epub 2014 Dec 23. PMID: 25533534; PMCID: PMC4397399.