

O MAGNÉSIO CERTO PARA ARITMIA E ANSIEDADE

Você sente batadeira, o coração acelerado, batendo forte ou fora de ritmo? Já tem diagnóstico de arritmia?

Este guia traz um blend específico de magnésio que ajuda a equilibrar a condução elétrica do coração e reduzir a ansiedade.

Os 2 Magnésios Principais Para o Coração e Ansiedade

Magnésio Bisglicinato

O magnésio da calma e da regulação neural

Benefícios:

- Alta biodisponibilidade
- Acalma o sistema nervoso
- Atua na repolarização dos neurônios, estabilizando impulsos elétricos
- Diminui tensão muscular
- Reduz ansiedade
- Melhora qualidade do sono sem causar sedação

Ideal para quem tem ansiedade, estresse, irritabilidade, insônia leve.

Magnésio Taurato

O magnésio específico para o coração

Benefícios:

- Melhora a condução elétrica do coração
- Ajuda a regular arritmias, palpitações e taquicardias
- Aumenta vasodilatação e circulação
- Reduz ansiedade por causa da taurina
- Auxilia na função muscular cardíaca

É considerado um dos melhores magnésios para saúde cardiovascular.

📌 COMO TOMAR O BLEND

Misturar em uma cápsula:

- 250 mg de Magnésio Bisglicinato
- 250 mg de Magnésio Taurato

Tomar:

- 1 cápsula de manhã
- 1 cápsula à noite

Ajuda em:

- ✓ Ritmo cardíaco
- ✓ Palpitações
- ✓ Ansiedade
- ✓ Relaxamento muscular
- ✓ Sono
- ✓ Função elétrica do coração e do cérebro

📖 LISTA COMPLETA: TODOS OS TIPOS DE MAGNÉSIO E PARA QUE SERVEM

Agora segue a lista prometida com todos os tipos de magnésio e para quem é indicado.

◆ Magnésio Dimalato (ou Malato)

Benefícios:

- Aumenta energia
- Melhora fadiga e cansaço crônico
- Auxilia na performance física
- Ajuda na função muscular

Ideal para quem sente cansaço, fadiga, dor muscular e falta de disposição.

◆ Magnésio Treonato (L-Treonato)

Benefícios:

- Entra facilmente no cérebro
- Melhora memória
- Aumenta foco e concentração
- Auxilia no combate ao estresse
- Ajuda em problemas cognitivos

Perfeito para memória, atenção, TDAH, idosos e estudantes.

◆ Magnésio Cloreto

Benefícios:

- Excelente para absorção rápida
- Bom para intestino preso
- Melhora absorção de vitaminas e minerais
- Ajuda em câimbras e contrações musculares

Indicado para quem tem prisão de ventre, câimbras e absorção baixa.

◆ Magnésio Orotato

Benefícios:

- Excelente para coração
- Auxilia na produção de energia (ATP)
- Muito usado por atletas
- Aumenta capacidade física e cardíaca

Ótimo para quem treina, e também para suporte cardíaco.

◆ **Magnésio Sulfato (Sal Amargo)**

Benefícios:

- Usado em banhos de imersão
- Relaxa músculos
- Desinflama
- Alivia dores
- Melhora circulação

Indicado para relaxamento, dores musculares e retenção.

◆ **Magnésio Carbonato**

Benefícios:

- Ação mais lenta
- Auxilia no intestino
- Suave para o estômago
- Usado em fórmulas antiácidas

Bom para quem tem azia, gastrite ou sensibilidade estomacal.

◆ **Magnésio Glicinato (Bisglicinato em outra forma)**

Benefícios:

- Acalma a mente
- Ajuda no sono
- Reduz ansiedade
- Relaxa músculos

Muito indicado para ansiedade e insônia.

◆ **Magnésio L-Aspartato**

Benefícios:

- Aumenta energia muscular
- Auxilia funções mitocondriais
- Melhora resistência física

Bom para atletas e pessoas com fraqueza muscular.

◆ **Magnésio Hidróxido**

Benefícios:

- Usado para refluxo
- Melhora digestão
- Reduz acidez

Melhor para quem tem azia e problemas digestivos.

◆ **Magnésio Lactato**

Benefícios:

- Leve para o estômago
- Boa absorção
- Ajuda em dores musculares

Bom para quem tem sensibilidade gastrointestinal.

◆ **Magnésio Pidolato**

Benefícios:

- Excelente para relaxamento mental
- Usado na medicina para enxaqueca e ansiedade
- Melhora irritabilidade

Indicado para quem tem estresse, enxaqueca e tensão emocional.