

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Magnesio per dormire: perché è importante e come assumerlo

divisionebusiness · Friday, March 18th, 2022

Il **magnesio** è uno dei minerali tra i più importanti per il nostro organismo. Ci sostiene in tutto e per tutto e permette un corretto funzionamento del nostro corpo. Proprio per questo bisogna **assumerlo tutti i giorni** tramite l'alimentazione selezionando con cura i cibi che portiamo a tavola.

Ce ne sono alcuni, infatti, che più di altri ne sono ricchi regalandoci le giuste dosi di cui il corpo ha bisogno per ottemperare alle corrette funzioni giornaliere. Dalla formazione delle ossa e dei denti, alla protezione del fegato fino al contrasto della stanchezza cronica.

Il **magnesio per dormire** è ottimo perché, come ci insegna **VitaVi**, startup della nutrizione, questo minerale ci regala un facile approdo nelle braccia di Morfeo. Contribuisce, infatti, al normale funzionamento del sistema nervoso e alla funzione psicologica, facendo in modo di tenere la mente ed il corpo lontani dallo stress di tutti i giorni.

Il magnesio, inoltre, stimola la concentrazione ed è garante di un effetto antiossidante preziosissimo per il nostro organismo. Ecco perché dovremmo assumerne, ogni giorno, dai 300 e i 500 mg tramite le nostre scelte a tavola seguendo una **dieta equilibrata, uniforme e corretta**.

Non sempre però questo si verifica, anche quando il nostro regime alimentare è delle migliori. Ecco che così può presentarsi una **carenza di magnesio** che può portare a **disturbi evidenti** come effetti negativi sul sistema nervoso, **disturbi del sonno**, problemi ai muscoli, scarsa concentrazione e, nei casi più gravi, irritabilità e anche forme di ansia.

Se per te la problematica più grave è il sonno dovuta ad una carenza di magnesio, la soluzione più adeguata è ricorrere all'uso degli **integratori alimentari** che con formulazioni precise ed adeguate permettono di andare a colmare i vuoti lasciati dalle principali sostanze che non vengono assimilate a dovere.

Per una migliore qualità del sonno ed un **addormentamento facile** puoi affidarti a **V / Dream**, l'integratore alimentare di VitaVi specifico per aiutare il sonno e per dormire meglio andando così a sostenere il benessere dell'organismo che, senza un riposo notturno, comincia a vacillare.

Per poter affrontare la giornata al massimo delle energie è essenziale dormire bene e VitaVi lo sa. Per questo ha selezionato i migliori ingredienti per fornirti un **valido aiuto** per addormentarti con facilità e riposare bene e a lungo.

In questo integratore è presente proprio il magnesio in associazione alla **melatonina** che

contribuisce a ridurre il tempo per prendere sonno e in associazione alla vitamina B6 agisce sulla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

This entry was posted on Friday, March 18th, 2022 at 4:09 pm and is filed under [Life](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.