

	MAGNESIO	INDICACIONES	DOSIS
1	Citrato u óxido de Mg	Prevención: envejecimiento celular y daño al DNA (reparación del DNA), para las deficiencia de Mg	250 mg
		Regulación del sistema inmune, disminución del estrés oxidativo y los procesos inflamatorios	
		Acné, caída del pelo, dolor, calambres, fatiga, debilidad, estrés, ovario poliquístico, enfermedad pélvica inflamatoria	
2	Cloruro de Mg	Deficiencia de Mg, osteopenia, osteoporosis, artritis, infecciones, arritmias, impide calcificación arterial, previene infartos, limpia la sangre del colesterol, mejora el sistema inmune, estreñimiento, ansiedad y estrés, cansancio muscular, alivia la fatiga y mejora el rendimiento físico, previene cataratas y maculopatía.	30 g
3	Glicinato de Mg	Combina el Mg con el aminoácido glicina, lo que aumenta su biodisponibilidad, evita caída de pelo.	400 mg
4	Gluconato de Mg	Deficiencia de Mg (trastornos gastrointestinales, vómitos o diarrea prolongados, enfermedad renal, entre otras patologías), osteopenia, osteoporosis, arritmia, migraña, HTA, asma, depresión, insomnio, caída de pelo causada por estrés.	200 mg
5	Treonato de Mg	Discapacidad y deterioro cognitivo, mejora la plasticidad cerebral y es capaz de cruzar la barrera hematoencefálica; relaja y mejora el metabolismo óseo y cardiovascular; puede atenuar la expresión de DKK-1 un factor clave en la caída del pelo.	144 mg

Dra. Susana Alcázar
salcazar2016@gmail.com
www.gerontologia.com.mx