

کدام منیزیم را برای حل چه مشکلی مناسب است؟

هدف	نوع منیزیم مناسب	علت
رفع کمبود منیزیم	سیترات، گلیسینات، مالات، کلرید، لاکتات، اوروات	همه این اشکال جذب بالایی دارند. منیزیم اکساید به دلیل جذب پایین توصیه نمی‌شود.
اضطراب، استرس و خواب	منیزیم گلیسینات ، ال-ترئونات، لاکتات، تاورات	گلیسینات اثر آرام‌بخش قوی دارد و احتمال یبوست آن کم است.
بهبود حافظه و مغز	منیزیم ال-ترئونات	این نوع به طور ویژه برای افزایش سطح منیزیم در مغز شناخته می‌شود.
یبوست و مشکلات گوارشی	منیزیم سیترات ، اکساید، سولفات	این اشکال اثر ملینی قوی دارند. سیترات به دلیل جذب بهتر و ملایمت نسبی بر معده، اغلب ترجیح داده می‌شود.
کاهش درد و خستگی مزمن	مالات، سیترات (برای گرفتگی عضلات)	مالات برای سندرم خستگی مزمن یا فیبرومیالژیا توصیه می‌شود.
سلامت قلب و تنظیم فشار خون	تاورات، اوروات	تاورات فشار و قند خون را تنظیم می‌کند. اوروات برای انرژی‌رسانی به قلب مفید است.
معده حساس (تحمل گوارشی پایین)	منیزیم گلیسینات ، لاکتات، اوروات	این انواع اثر ملین کمتری دارند و برای دستگاه گوارش ملایم‌تر هستند.