

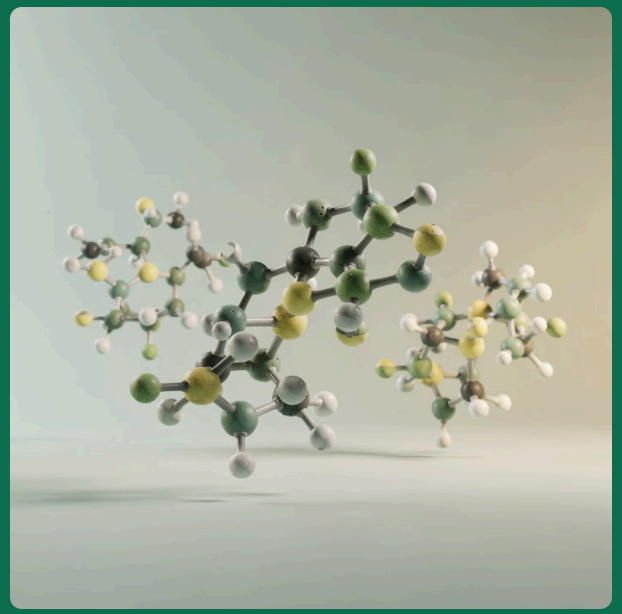
Магний для женщин: Полный гайд от интегративного нутрициолога Олеси Захаровой.

В любом возрасте магний становится нашей «батарейкой» и «антистресс-щитом» — он расходуется быстрее, чем пополняется, особенно на фоне кофе, высоких нагрузок и гормональных колебаний.

Почему мы в зоне риска?

Что делает магний?

Mg — кофактор более чем для 300 ферментов. Отвечает за выработку энергии (АТФ), расслабление мышц, чувствительность к инсулину и синтез серотонина и дофамина.



Почему из еды не хватает?

Чтобы набрать суточную норму (~400 мг), нужно ежедневно съедать: 500 г гречки + 300 г шпината + горсть миндаля. При этом современные почвы истощены, а кофеин, алкоголь и сахар выводят магний с мочой.

Вывод: Приём добавок для женщин 30+ — это не каприз, а базовая необходимость.



Виды магния: Хелаты vs Неорганические соли

Всасывается не «магний вообще», а ион Mg^{2+}. Транспортировщиком выступает аминокислота или органическая кислота.

Хелатные формы

Глицинат, Малат, Таурат, Треонат — магний «запакован» в аминокислоту. Максимальная биодоступность, не травмируют ЖКТ, хорошо проникают в клетки.

Неорганические соли

Оксид, Сульфат — дешёвые, низкая биодоступность. Часто работают как слабительное или просто проходят транзитом. Для восполнения дефицита — малоэффективны.

Сравнительная таблица 6 форм магния 🪧

Ваш главный инструмент выбора в аптеке или на маркетплейсе.

Форма	Природа	«Суперсила» для женщины 30+	Биодоступность	Время приёма
Цитрат	Соль лимонной кислоты	Пищеварение + Энергия. Мягко стимулирует перистальтику, помогает при запорах при ПМС, даёт быстрый прилив энергии.	Высокая (~70%)	Утро/День (во время еды)
Глицинат (Бисглицинат)	Хелат с глицином	Сон и Нервы. Снижает кортизол, убирает тревожность и «ночные мысли», улучшает глубину сна. Не слабит.	Очень высокая (~80%)	Вечер (за 1–2 ч до сна)
Малат	Хелат с яблочной кислотой	Мышцы и Энергия. Снимает напряжение в шее и спине, помогает при фибромиалгии и хронической усталости.	Высокая (~75%)	Утро (для бодрости)
Таурат	Хелат с таурином	Сердце и Давление. Убирает экстрасистолы, снижает давление, успокаивает пульс при стрессе.	Высокая	Утро/День (с жирами)
Треонат	Хелат с треоновой кислотой	Мозг и Память. Единственная форма, проникающая через гемато-энцефалический барьер. Убирает «туман» в голове.	Очень высокая	Вечер или Утро натощак
Оксид	Неорганическая соль (MgO)	Имеет смысл ТОЛЬКО как лёгкое слабительное. Для восполнения дефицита — бесполезна.	Низкая (4–10%)	Не рекомендуется курсом

Показания к применению: Когда пора покупать?

Если вы замечаете у себя **3 и более пункта** из этого списка — вам точно нужен магний:

1	**Неврология** Тревожность, раздражительность перед месячными, бессонница (просыпаетесь в 3–4 ночи).
2	**Мышцы** Нервный тик века, судороги в икрах, напряжение в шейно-воротниковой зоне.
3	**Сердце** Ощущение, что сердце «выскакивает» или «замирает» (экстрасистолия), холодные кисти и стопы.
4	**Обмен веществ** Тяга к сладкому (шоколаду), сложно просыпаться утром даже после 8 часов сна.
5	**ЖКТ** Склонность к запорам, особенно на фоне приёма железа или антидепрессантов.

Противопоказания: Стоп-лист ⛔

Магний безопасен, но есть чёткие «красные флаги», при которых приём — только под контролем врача.

Хроническая почечная недостаточность ⛔

СКФ менее 30 мл/мин — риск гипермагниемии.

Выраженная гипотония ⛔

Систолическое давление стабильно ниже 90–95 мм рт. ст. — магний дополнительно снижает давление.

Миастения ⛔

Аутоиммунное мышечное заболевание — противопоказан без назначения врача.

Антибиотики и диуретики ⛔

Тетрациклины, фторхинолоны — магний блокирует их всасывание (разрыв приёма 3–4 часа).
Калийсберегающие диуретики — магний может накапливаться.

⚠ **Дисклеймер:** Гайд носит информационный характер. Перед началом приёма сдайте анализ на **ионизированный магний** и проконсультируйтесь со специалистом.

Дозировки: Считаем правильно 👊

На банке пишут вес **соли** (например, «Магния глицинат 1000 мг»). Нас интересует только **элементарный (чистый) магний**.

от 320мг

Норма для женщин

Суточная физиологическая норма — от 320 мг элементарного магния.

420мг

Норма для мужчин

Суточная физиологическая норма — 400–420 мг.

600мг

Терапевтическая доза

До 450–600 мг при выраженном дефиците, короткий курс до 1 месяца — только по назначению врача.

Как читать этикетку: Ищите строчку «магния элементарного». Пример: цитрат магния содержит ~16% чистого Mg. В капсуле 500 мг цитрата — всего 80 мг чистого магния. Чтобы набрать 320 мг, нужно 4 такие капсулы.

График приёма: Тайминг решает всё ⏰

Чтобы не было вялости днём и бессонницы ночью, соблюдайте правило «Утро/Вечер».

1

Утро (до 14:00)

Малат или **Таурат** — дают энергию, стимулируют митохондрии.

2

День (обед)

Цитрат — если есть склонность к запорам, или разделение основной дозы.

3

Вечер (за 1–2 ч до сна)

Глицинат или **Треонат** — тормозят активность нейромедиаторов возбуждения.

Все формы (кроме Треоната) принимайте **во время или сразу после еды**. При дозе более 200 мг за раз — лучше разделите на 2 приёма (утро + вечер).

Взаимодействия: Антагонисты и Синергисты

⛔ С чем НЕЛЬЗЯ (интервал 2–3 часа)

- **Кальций** (более 500 мг) — конкурируют за транспортные белки. Кальций утром, магний вечером.
- **Железо, Цинк, Медь** — если принимаете комплекс для волос/ногтей, пейте магний отдельно.
- **Фитаты и оксалаты** (отруби, шпинат, свёкла) — связывают магний в нерастворимые соли.
- **Тетрациклины и Левотироксин** — магний снижает их эффективность на 80–90%.

✅ С чем ЛУЧШЕ (синергия)

- **Витамин B6** — союзник №1. Повышает усвоение магния на 30–40%, удерживает его в клетках. Идеален при ПМС.
- **Витамин D3** — регулирует уровень магния в крови. Если D3 низкий, магний не усвоится. Принимайте вместе.
- **Таурин** — в форме Таурата: стабилизирует мембраны клеток + магний расслабляет сосуды.

Шпаргалка: Какую форму выбрать под свою проблему?

Ваша главная жалоба	Форма №1	Добавить в корзину	Время
Не высыпаюсь, просыпаюсь в 3 ночи, тревога	**Глицинат**	Витамин B6	Вечер
Тяга к сладкому, упадок сил, ПМС	**Цитрат**	Витамин B6 (или комплекс с B6)	Утро/День
Запоры, тяжесть в животе + усталость	**Цитрат**	Пробиотики (в другое время)	Обед
Сводит икры, напряжена шея, депрессия	**Малат**	Коэнзим Q10 или L-Карнитин	Утро
Перебои в сердце, скачет давление, тахикардия	**Таурат**	Омега-3 (в другое время)	Завтрак/Обед
Туман в голове, снижение памяти, рассеянность	**Треонат**	Омега-3 DHA (с жирами)	Вечер/Утро натощак
Хочу сэкономить (бюджетно)	**Оксид — не брать!** Глицинат или Цитрат в порошке	Лимонная кислота (если порошок)	—



Главное правило 30+

С чего начать

Начинайте с **Глицината** (на ночь) или **Цитрата** (днём) — самые безопасные и рабочие варианты для большинства женщин.

Когда ждать эффекта

Эффект от магния **накопительный**. Оценивайте результат по сну и уровню тревоги не раньше, чем через **2–3 недели** регулярного приёма.

Берегите себя 🫶

Перед началом курса проконсультируйтесь со специалистом. Ваша нервная система скажет спасибо!

С заботой о вашем здоровье, интегративный нутрициолог - Олеся Захарова ❤️

Хотите подобрать питание под себя?

Этот гайд — общие рекомендации. На консультации разберём ваш рацион, образ жизни и цели и составим персональный план питания.

Записаться на консультацию

внутриздоровья.рф

Олеся Захарова · нутрициолог · внутриздоровья.рф