

Dietelle

Персонализированная магниевая терапия:

клинический выбор форм
и таргетное воздействие
на органы-мишени



Магний (Mg^{2+}) — универсальный внутриклеточный катион, выступающий кофактором более чем в 300 ферментативных реакциях. Его дефицит напрямую влияет на ключевые системы организма, что требует внимания клинициста при подборе терапии.

dietelle.ru

Хелатная форма магния — это соединение иона минерала с молекулами органических соединений, чаще всего аминокислот (например, глицина). В такой «кольцевой» структуре (от греч. Chela — клешня) магний защищен от взаимодействия с другими веществами в ЖКТ, что обеспечивает его ключевые клинические преимущества.

Преимущества для клинической практики

Максимальная биодоступность: усвояемость хелатов достигает 90–98%, в то время как у неорганических солей (оксид, сульфат) она составляет в среднем 5–40%.

Гастроэнтерологическая безопасность: хелаты не требуют дополнительной соляной кислоты для растворения и не вызывают раздражения слизистой ЖКТ, вздутия или диареи.

Молекулярная стабильность: магний в хелатной форме не вступает в реакцию с фитатами и оксалатами пищи, которые обычно блокируют всасывание минералов.

Транспортная адресность: аминокислоты-лиганды обеспечивают доставку магния через специфические транспортные системы кишечника, что ускоряет восполнение дефицита.

Истинные аминокислотные хелаты

Формы магния, где он **связан именно с аминокислотами**

Глицинат (Бисглицинат) — эталонный хелат (связь с глицином)

Таурат (Тауринат) — хелат с аминокислотой таурином

Органические соли (часто приравняемые к хелатам)

В этих формах магний **связан с органическими кислотами**. В коммерческом смысле их тоже называют хелатными за счет высокой биодоступности и схожего механизма усвоения

- **Треонат** (с треоновой кислотой)
- **Малат** (с яблочной кислотой)
- **Оротат** (с оротовой кислотой)

Навигатор по формам магния для клинической практики

Форма магния	Ключевая мишень	Основное действие	Оптимальное время приема
Комплекс 4-х форм Бисглицинат Тауринат Малат Цитрат	Системная поддержка	<ul style="list-style-type: none"> • Универсальное восполнение дефицита • Комплексное влияние на сердце, мышцы и нервную систему 	Утро + Вечер (разделить дозу)
L-Треонат	ЦНС / Головной мозг	<ul style="list-style-type: none"> • Улучшение когнитивных функций (память, внимание) • Нейропротекция, борьба с «мозговым туманом» 	Утро или День (для поддержки работы мозга)
Глицинат /Бисглицинат Истинный хелат	Нервная система / Сон	<ul style="list-style-type: none"> • Глубокое расслабление • Коррекция тревожности • Улучшение качества сна • Разрешен детям с 3-х лет 	Вечер (за 1-2 часа до сна)
Малат + B6 (P-5-P)	Мышцы / Энергия	<ul style="list-style-type: none"> • Производство АТФ • Борьба с усталостью • Снятие мышечных спазмов и болей при фибромиалгии 	Утро (дает прилив энергии)
Цитрат	Метаболизм / ЖКТ / Почки	<ul style="list-style-type: none"> • Базовая коррекция дефицита • Мягкое слабительное действие • Профилактика камней в почках (оксалатов) • Стрессоустойчивость за счет поддержания физиологического порога возбудимости нервной системы 	День или Вечер

Практические рекомендации по приему магния

Симптомы дефицита магния

- Нарушение сна
- Мышечные судороги и спазмы
- Повышенная утомляемость и слабость
- Тревожность, раздражительность
- Сердечно-сосудистые проявления: аритмии, повышенное АД
- Мигрени (дефицит магния встречается у 40–50% больных)
- Нарушения минерального обмена (кальций, калий)

Оптимальные схемы приема

- Разделение суточной дозы на **2–3 приема** повышает усвоение и снижает риск ЖКТ-побочных эффектов (например, диареи).
- При приеме **внутри натошак** биодоступность некоторых солей магния (цитрат, глицинат) выше, однако для пациентов с чувствительным ЖКТ лучше принимать после еды

Противопоказания и ограничения

- **Почечная недостаточность:** при снижении функции почек требуется контроль уровня магния и уменьшение дозы.
- **Брадикардия и АВ-блокада:** высокие дозы магния могут усиливать кардиальные эффекты.
- Одновременный прием с **тетрациклинами и некоторыми бисфосфонатами** может снижать их абсорбцию.

Сочетание с другими веществами

Витамин D и кальций	Витамин B6	Цинк и железо	Кофеин и алкоголь
магний участвует в метаболизме кальция и витамина D, поэтому их совместный прием может быть синергичным	улучшает клеточное накопление магния, особенно при хронических стрессовых состояниях	одновременный прием в больших дозах может уменьшать всасывание магния, рекомендуется разносить по времени (например, магний утром, железо/цинк – днем)	усиливают выведение магния с мочой, снижая эффективность добавки



Методы оценки уровня магния

- **Сывороточный магний** – стандартный лабораторный тест, отражает лишь около 1% общего магния в организме и при скрытом дефиците может быть нормальным.
- **Эритроцитарный магний** – более чувствительный показатель внутриклеточного и тканевого уровня магния, полезен при подозрении на хронический дефицит.
- **Магний в моче и волосах** – дополнительные методы; могут помочь оценить потери или долгосрочный статус, но их интерпретация ограничена и зависит от множества факторов.
- **Функциональные и косвенные показатели** (ЭКГ, сопутствующие нарушения К, Са, ответ на терапию магнием)
- **Клиническая оценка** – сочетание симптомов, анамнеза, лекарственной терапии и лабораторных показателей позволяет принять решение о необходимости и объёме коррекции магния.

Возрастные рекомендации

- Магний можно назначать детям с 6–12 лет при дефиците, но доза должна быть снижена в соответствии с физиологическими нормами (обычно 130–240 мг/сут).
- Подростки и взрослые – стандартные поддерживающие дозы 300–400 мг/сут.
- Пожилые пациенты требуют контроля функции почек и возможной коррекции дозы.

Практические советы для специалистов

- Начинать с низкой дозы, постепенно увеличивая до терапевтической.
- Мониторинг симптомов ЖКТ и лабораторный контроль – при дефиците или длительном приёме (≥ 3 мес), но не чаще 1–2 раз/год, если нет отклонений, чтобы избежать ненужных трат.
- В случаях гипомагниемии сочетать с коррекцией дефицита других электролитов (калий, кальций).
- При назначении пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями согласовывать с кардиологом. Магний полезен при аритмиях, но в высоких дозах может удлинять QT; обязательно корректировать дозу при блокаторах Са, диурезах, антиаритмиках.

Не является лекарством. Информация предназначена для специалистов.
Не является рекламой.



Супер Магний Комплекс

ПРИ РЕКОМЕНДУЕМОМ СПОСОБЕ ПРИЕМА (3 КАПСУЛЫ) В ОРГАНИЗМ ПОСТУПАЕТ (В СРЕДНЕМ):

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО	СОДЕРЖАНИЕ	% ОТ РУСП
МАГНИЙ	470,8 МГ	117,7 МГ
(ИЗ МАГНИЯ МАЛАТ, МАГНИЯ ЦИТРАТ, МАГНИЯ БИСГЛИЦИНАТ, МАГНИЯ ТАУРИНАТ)	4003,4 МГ	–

Этот комплекс представляет собой мультикомпонентный хелатный кластер с высокой биодоступностью. Благодаря сочетанию 4-х форм магния, продукт покрывает широкий спектр терапевтических задач.



Для кого подходит

Продукт идеален для пациентов, требующих комплексной нутритивной поддержки:

- Стресс и нарушения сна: за счет нейроседативного действия бисглицината.
- Кардиологические риски: поддержка ритма и тонуса сосудов через тауринат и цитрат.
- Синдром хронической усталости и фибромиалгия: активация цикла Кребса за счет малата.
- Активный образ жизни и спорт: профилактика мышечных спазмов и восполнение электролитного баланса.



Основные преимущества продукта

Синергия 4-х органических форм: сочетание аминокислотных хелатов (бисглицинат, тауринат) и органических солей (цитрат, малат) обеспечивает ступенчатое высвобождение и усвоение магния на разных уровнях ЖКТ.

Высокая терапевтическая дозировка: 470 мг элементарного магния полностью покрывают суточную потребность взрослого человека (117% от РСГ) в физиологически доступной форме.

Таргетная доставка в ткани:

- малат — в мышцы и митохондрии;
- тауринат — в миокард;
- бисглицинат — в ЦНС;
- цитрат — по всему организму.

Гастроинтестинальный комфорт: минимальный риск диспептических расстройств и слабительного эффекта даже при высоких дозах благодаря хелатной структуре.

Метаболическая нейтральность: не вступает в конкуренцию с другими микроэлементами и не требует дополнительного закисления желудочного сока для активации.

Не является лекарством. Информация предназначена для специалистов.
Не является рекламой.



Магний L-треонат

ПРИ РЕКОМЕНДУЕМОМ СПОСОБЕ ПРИЕМА (3 КАПСУЛЫ) В ОРГАНИЗМ ПОСТУПАЕТ (В СРЕДНЕМ):

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО	СОДЕРЖАНИЕ	% ОТ РУСП
МАГНИЙ L-ТРЕОНАТ, В ТОМ ЧИСЛЕ МАГНИЙ	1860 МГ 144 МГ	36

Магния L-треонат — это инновационная, нейротропная форма магния, разработанная учеными Массачусетского технологического института (MIT) специально для преодоления гематоэнцефалического барьера.



Для кого подходит

- Пациенты с возрастными изменениями: при снижении памяти, концентрации внимания и обучаемости.
- Люди интеллектуального труда: при высоких ментальных нагрузках и синдроме «мозгового тумана».
- Пациенты с тревожными расстройствами: при повышенной нервной возбудимости, стрессе и нарушениях сна.
- Неврологический профиль: в комплексной терапии нейродегенеративных процессов и профилактики деменции.



Основные преимущества продукта


Уникальная нейтропроницаемость: треонат — единственная форма магния, способная значительно повышать уровень магния непосредственно в спинномозговой жидкости и межклеточном пространстве мозга.

Повышение синаптической пластичности: способствует увеличению плотности и жизнеспособности синапсов (соединений между нейронами), что напрямую коррелирует с улучшением функций памяти.

Восстановление «биохимического возраста» мозга: согласно клиническим данным, регулярный прием L-треоната способен функционально «омолаживать» мозг, возвращая когнитивные показатели к уровню более молодого возраста.

Высокая клеточная адгезия: благодаря специфическому переносчику (треоновой кислоте), магний проникает внутрь нейронов эффективнее других солей.

Отсутствие влияния на моторику ЖКТ: даже при таргетном воздействии на ЦНС, форма остается максимально нейтральной для пищеварения.

 **Примечание по дозировке:** несмотря на то, что 144 мг элементарного магния кажется меньшим числом по сравнению с другими комплексами, именно для нейтропротекции эта дозировка является клинически обоснованной и эффективной из-за специфического пути усвоения.

Не является лекарством. Информация предназначена для специалистов.
Не является рекламой.



Магния глицинат

ПРИ РЕКОМЕНДУЕМОМ СПОСОБЕ ПРИЕМА В ОРГАНИЗМ ПОСТУПАЕТ (В СРЕДНЕМ):

ВОЗРАСТ	СОДЕРЖАНИЕ	% ОТ СУТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ
ДЕТИ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ ДЕТИ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ ДЕТИ ОТ 11 ДО 14 ЛЕТ	1 КАПСУЛА (125 МГ МАГНИЯ)	62,51 501 421
ДЕТИ ОТ 15 ДО 17 ЛЕТ ВЗРОСЛЫЕ	2 КАПСУЛЫ (250 МГ МАГНИЯ)	62,51 62,52

Магния глицинат — полностью хелатная форма магния, связанная с двумя молекулами аминокислоты глицина. Это делает соединение максимально стабильным, биодоступным и безопасным, что подтверждено регистрацией для применения в педиатрической практике с 3-х лет.



Для кого подходит

Продукт является «золотым стандартом» для пациентов с повышенной чувствительностью и лабильной нервной системой:

- **Дети (от 3-х лет):** при гиперактивности (СДВГ), дефиците внимания, повышенной тревожности, нарушениях адаптации к детскому саду/школе и «болях роста».
- **Пациенты с бессонницей:** лица с трудностями засыпания и поверхностным сном (глицин усиливает седативный эффект магния).
- **Пациенты с «чувствительным» ЖКТ:** при склонности к изжоге или синдроме раздраженного кишечника.



Основные преимущества продукта

Двойной седативный эффект: синергия магния и глицина (тормозного нейромедиатора ЦНС) обеспечивает мягкое успокаивающее действие без дневной сонливости.

Педиатрический профиль безопасности: отсутствие раздражающего влияния на слизистую желудка и кишечника позволяет использовать форму у детей раннего возраста.

Идеальная переносимость: хелатная структура предотвращает осмотическую диарею — наиболее частый побочный эффект при приеме других форм магния.

Высокая биодоступность (до 90%): глицинат не конкурирует за переносчики с другими минералами и всасывается через рецепторы к аминокислотам, что гарантирует стабильный уровень уровня магния в плазме.

Удобное дозирование: 125 мг элементарного магния в 1 капсуле позволяют легко титровать дозировку как для ребенка, так и для взрослого.

Не является лекарством. Информация предназначена для специалистов.
Не является рекламой.



Магний малат + В6 (P-5-P)

ПРИ РЕКОМЕНДУЕМОМ ПРИЕМЕ (1 КАПСУЛА) В ОРГАНИЗМ ПОСТУПАЕТ (В СРЕДНЕМ):

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО	СОДЕРЖАНИЕ	% ОТ РУСП
МАЛАТ МАГНИЯ СОДЕРЖАНИЕ МАГНИЯ	490 МГ 76 МГ	— 19
ВИТАМИН В6	5 МГ	250

Магния малат + В6 (P-5-P) — высокоэффективный энергетический комплекс, объединяющий магний с яблочной кислотой (малатом) и коферментную форму витамина В6. Это сочетание нацелено на поддержку клеточного дыхания и снятие мышечного напряжения.



Для кого подходит

Оптимальный выбор для пациентов с дефицитом энергии и метаболическими нарушениями:

- **Пациенты с синдромом хронической усталости и астенией:** для повышения общего тонуса и работоспособности.
- **Спортсмены и активные люди:** для предотвращения мышечных судорог (кramпи) и ускорения восстановления после нагрузок.
- **Пациенты с фибромиалгией:** малат способствует уменьшению болевого синдрома в мягких тканях.
- **Люди с нарушением обмена веществ:** для поддержки цикла Кребса и детоксикации (выведения алюминия).



Основные преимущества продукта

Коферментная форма В6 (P-5-P): в отличие от обычного пиридоксина, пиридоксаль-5-фосфат не требует конверсии в печени и сразу включается в метаболизм, в 10 раз эффективнее «протаскивая» магний внутрь клетки.

Источник энергии: яблочная кислота — ключевой компонент цикла синтеза АТФ. Малат помогает организму эффективнее вырабатывать энергию даже в условиях гипоксии.

Антифибромиалгическое действие: клинически доказано, что сочетание малата и магния снижает чувствительность болевых точек и мышечную ригидность.

Улучшенная детоксикация: малат способен связывать и выводить тяжелые металлы, что делает его ценным компонентом в протоколах очищения организма.

Максимальная биосинхронизация: дозировка 76 мг элементарного магния в сочетании с активным В6 позволяет использовать продукт дробно в течение дня для поддержания стабильного уровня энергии без нагрузки на ЖКТ.

Не является лекарством. Информация предназначена для специалистов.
Не является рекламой.



Магний цитрат

ПРИ РЕКОМЕНДУЕМОМ СПОСОБЕ ПРИЕМА (3 ТАБЛЕТКИ) В ОРГАНИЗМ ПОСТУПАЕТ (В СРЕДНЕМ):

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО	СОДЕРЖАНИЕ	% ОТ РУСП
МАГНИЙ	400 МГ	100

Магния цитрат — одна из самых изученных и широко применяемых органических форм магния (соль лимонной кислоты). Она обладает высокой растворимостью и системным действием, являясь надежным базовым инструментом для коррекции гипомagneмии.



Для кого подходит

Препарат выбора для широкой терапевтической практики и профилактики дефицитных состояний:

- **Системное действие:** цитрат быстро восполняет дефицит магния в плазме.
- **Лица, склонные к оксалатурии (камням в почках):** цитрат-ионы способствуют ощелачиванию мочи и препятствуют кристаллизации солей кальция.
- **Пациенты с запорами (атоническими):** благодаря мягкому осмотическому эффекту способствует нормализации стула.
- **Женщины с ПМС и альгодисменореей:** для снижения тонуса гладкой мускулатуры и облегчения болевого синдрома.
- **Пожилые люди:** для поддержки минеральной плотности костей и профилактики ночных судорог.
- **Энергообмен:** стресс требует огромных энергозатрат. Цитрат — это соль лимонной кислоты, которая участвует в цикле Кребса.



Основные преимущества продукта

Высокая растворимость и усвоение: цитрат сохраняет стабильность при различной кислотности желудочного сока, что гарантирует высокую биодоступность даже у пациентов с гипоацидностью.

Эффект «Анти-камень»: цитратная форма признана эффективным средством профилактики кальциевого уролитиаза за счет связывания кальция в моче в растворимые комплексы.

Оптимальная суточная доза: 400 мг элементарного магния в 3 таблетках обеспечивают 100% физиологической потребности взрослого человека, что делает схему приема понятной и удобной.

Очищающий эффект: способствует стимуляции желчеоттока и мягкому очищению кишечника, что полезно при комплексных программах детоксикации.

Экономическая эффективность: является золотым стандартом по соотношению «цена / количество элементарного магния / биодоступность».

Dietelle

Dietelle - витамины и минералы нового поколения

Почему нас выбирают?

1. Высокое качество, соответствующее международным стандартам ISO, GMP и HACCP
2. Научно обоснованный подход к разработке каждой формулы
3. Чистота и безопасность состава: наша продукция не содержит ГМО, диоксид титана, сахар и искусственные подсластители
4. Максимальная биодоступность нутриентов
5. Разработано совместно с нутрициологом
6. Лучшие мировые и локальные поставщики ингредиентов
7. Вся продукция официально зарегистрирована и имеет «Честный знак»
8. Продукты проходят исследования в независимых лабораториях



Каталог
продуктов



Программа для
амбассадоров



Telegram-канал для
специалистов

dietelle.ru