



Colágeno con magnesio, el suplemento que rejuvenece la piel desde el interior

Descripción



Es el nuevo santo grail de los suplementos y se conoce con el nombre de Magnesium Collagen, un suplemento que promete promover la formación de nuevos tejidos y mejorar la apariencia de tu piel, entre otros beneficios. Y se ha convertido en el nuevo favorito de las mujeres mayores de 30 años.

El colágeno es una proteína producida por su cuerpo y es esencial para la salud de las articulaciones, los músculos, los huesos y la piel. También está de moda en productos cosméticos para contrarrestar

el envejecimiento. Asimismo, existen en el mercado muchos suplementos que las contienen, y un ejemplo es el colágeno con magnesio.

¿Qué es realmente el colágeno con magnesio?

La combinación de colágeno y magnesio es en realidad la más común en los suplementos. Por un lado, el colágeno es un conjunto de 27 proteínas presentes de forma natural en el organismo y en constante regeneración, mientras que el magnesio es un mineral que está presente en todos los tejidos y huesos.

Además, el colágeno se relaciona con el calcio óseo y ayuda en la regeneración de cartílagos, tendones y huesos, mientras que el magnesio se ha relacionado con la formación de enzimas, hormonas y anticuerpos. La combinación de ambas sustancias potenciaría las propiedades de ambas, por eso esta ingeniosa alianza tiene tanto éxito.

Beneficios de tomar colágeno con magnesio

Muchos especialistas lo recomiendan para tratar la osteoporosis, la artrosis y la tendinitis, pero también puede ayudar a prevenir enfermedades ya que mejora la salud de muchos tejidos de tu cuerpo. Sin ir más lejos, esta combinación protege la piel de las agresiones externas, la hidrata y combate la temida flacidez. También mejora la apariencia de dientes, uñas y cabello.

Sus beneficios van más allá de cuestiones estéticas relacionadas con el antienvjecimiento. También promueve la relajación. Porque el colágeno combinado con magnesio promueve un buen estado de ánimo y crea una ligera sensación de calma que puede ayudarte a conciliar el sueño.

El colágeno con magnesio está especialmente recomendado para mujeres deportistas/UNSPLASH

¿Cuándo es bueno tomar colágeno con magnesio?

¿Sabías que la producción de colágeno en el cuerpo disminuye después de los 30 años? Por eso, dependiendo de tu condición física y de tu estado de salud, probablemente no sea malo que complementes tu dieta con este suplemento dietético cada vez más popular. Y sería mucho más efectivo agregar una dieta adecuada y ejercicio. Este no es un suplemento que por sí solo te hará lucir una década o dos más joven. Eso no existe todavía.

Las mejores fuentes de colágeno son las proteínas derivadas de la carne, la piel y los huesos de animales. Sin embargo, también son alimentos difíciles de digerir de los que no se debe abusar. Por ello, complementar la dieta con colágeno es una buena opción. Una excelente manera de incluir colágeno en tu dieta es comer verduras, carnes magras, pescados... Por su parte, el magnesio se encuentra en frutos secos y legumbres.

Para quien es adecuado

Un médico puede recomendar suplementos de magnesio en determinadas circunstancias, por ejemplo en mujeres mayores de 40 años para mantener la movilidad articular y la salud de los huesos, en la artrosis para prevenir la osteoporosis, para paliar los efectos de la menopausia...

Esta adición mejora la flexibilidad/UNSPLASH

Otro uso muy común es para mujeres con cierto nivel de actividad física. Las atletas femeninas con mayor desgaste de las articulaciones también pueden beneficiarse de este suplemento. Además, también puede ayudar en la recuperación de lesiones óseas y musculares.

Como puedes ver, complementar tu dieta con productos que combinen colágeno con magnesio puede beneficiar tu salud en varios niveles y también hacerte lucir más radiante cuando te mires al espejo. Hay muchos productos en el mercado y la recomendación es que te decantes por aquellos que te ayudarán a aumentar el colágeno de la forma más natural posible. No se trata de tomar colágeno por sí mismo, se trata de ayudar a tu cuerpo a mejorarlo de forma natural, una capacidad que pierde a medida que envejecemos. Notarás los buenos resultados y tanto tus articulaciones como tus huesos te lo agradecerán.

Fecha de creación

abril 2023