

KVÄLLSRO

magnesium, taurin, L-teanin



Lugn, balans och nervsystemets normala funktion.

KVÄLLSRO ger kroppen stöd i övergången från aktivitet till lugn och vila. Kombinationen samverkar med nervsystemets normala reglering och bidrar till avslappning och återhämtning på ett mjukt och balanserat sätt. Fokus ligger på lugn utan att slå av systemet, så att kroppen får möjlighet att varva ner i sin egen takt.

KVÄLLSRO bidrar till normal funktion i nervsystem och muskler och passar särskilt bra på kvällen eller under perioder med ökad mental eller fysisk belastning, när behovet av nedvarvning är större.

Varför har Anna satt ihop dessa tillsammans?

Anna har kombinerat dessa ämnen eftersom de samverkar naturligt i kroppens nedvarvning och återhämtning.

Magnesiumbisglycinat valdes för sin goda biotillgänglighet och tolerans och bidrar till normal funktion i nervsystem och muskler.

Taurin kompletterar magnesium genom att delta i regleringen av nervsignalering och muskelaktivitet, vilket ger stabilitet när kroppen går från aktivitet till vila. L teanin bidrar till ett lugnt men klart tillstånd där avslappning inte innebär att man blir tung eller avstängd. Tillsammans ger dessa ämnen ett mjukt och fysiologiskt stöd som passar särskilt bra vid mental spänning, fysisk belastning eller regelbunden träning, när behovet av nervbalans ofta är förhöjt.

Passar bra ihop med NATTLUGN.

Spännande överkurs

Magnesiumbisglycinat tas upp via aminosyratransportörer och används effektivt i kroppens dagliga arbete. Taurin deltar i cellernas jonbalans, vilket är centralt för stabil nervsignalering och muskelarbete. L-teanin verkar i nervsystemets reglering och bidrar till mental balans utan att påverka vakenhet eller reaktionsförmåga. Tillsammans stödjer dessa ämnen kroppens egen förmåga att växla mellan aktivitet och vila på ett mjukt och balanserat sätt.

Kan jag få i mig detta via kosten?

Nej, livet kommer alltid först. Grunden är en vardag med bra mat, rytm och återhämtning. Drömmen är att kosten innehåller gröna bladgrönsaker som spenat, mangold och grönkål, pumpakärnor och nötter som mandlar och paranötter. Även mörk choklad med hög kakaohalt bidrar med magnesium och polyfenoler. När kosten ser ut så behövs ofta inget extra tillskott. Men ibland räcker inte maten hela vägen. Vid långvarig stress, sömnbrist eller hög belastning kan kroppens behov öka snabbare än intaget. Då handlar det inte om att dämpa symtomen och problemen och fortsätta som vanligt, utan om att få tillräckligt stöd för att orka förändra. Ett lugnande magnesiumtillskott kan fungera som startkablar, hjälpa kroppen att komma ifatt och skapa förutsättningar för bättre vanor. Vid hård träning, kramp eller hormonella svängningar som PMS och klimakteriet kan extra magnesium också vara ett värdefullt komplement.

Ingredienser

Magnesium (-bisglycinat), taurin, L-teanin (från gröna teblad, *Camellia sinensis*), fyllnadsmedel (rismjöl, tapiokastärkelse), vegetabilisk kapsel (pullulan).

Innehåll per daglig dos (4 kapslar)

Magnesiumbisglycinat: 1760mg
varav Magnesium: 202,4 mg (54 % NRV)
Taurin: 800 mg
L-teanin: 200 mg

Förpackning

120 kapslar

Rekommenderad daglig dos

2-4 kapslar

Intag och användning

2 kapslar per dag ger ett mjukt stöd till nervsystemets nedvarvning och muskulär avslappning. Passar vid vardaglig stress, lättare mental spänning eller när du vill varva ner på kvällen utan att bli dåsig.

4 kapslar per dag passar vid tydlig inre oro, långvarig stress, sömnbrist eller hög mental belastning. Den högre dosen ger ett mer uttalat stöd till nervsystemets normala reglering och till muskelavslappning när behovet är förhöjt.

Överskrid inte rekommenderad daglig dos. Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och hälsosam livsstil. Avsedd för vuxna. Rekommenderas inte till gravida eller ammande utan rådgivning från vårdpersonal. Förvaras torrt, svalt och utom räckhåll för små barn.

“Att misslyckas är att lyckas med en miss.”

Anna Hallén