

Semnele care arata ca ai deficit de Magneziu in organism

Magneziul este un mineral foarte important , **al doilea cel mai abundent** in interiorul celulelor umane . Aproximativ 60 % din aceasta, in corpul uman, este continut in oase, peste 25% in muschi si restul in tesuturile moi si fluidele corporale . Aflati mai multe despre functiile importante ale acestui mineral esential si unele **simptome care va avertizeaza ca aveti deficit**.

Functii

Magneziul joaca un rol important in activarea multor enzime din organism . De asemenea, are rol in mentinerea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: <http://www.secretele.com>