Afla de ce magneziul este cel mai puternic mineral pentru relaxare

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Un nivel deficitar al acestui nutrient dubleaza riscul de deces, avertizeaza un studiu publicat in Jurnalul Medical de Terapie Intensiva. De asemenea, te predispune la o serie lunga de simptome si boli, dar aceste probleme sunt usor de vindecat prin simpla reintroducere in alimentatie a acestui nutrient. Per ansamblu, acest nutrient este in multe cazuri una dintre armele secrete impotriva bolilor. Din pacate, insa, prea putini oameni cunosc acest lucru, si nu il consuma in cantitatile necesare. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com