

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

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>