

# ΜΑΓΝΗΣΙΟ & TIPS



"Είναι καλό να γνωρίζετε": Ο φλοιός της γης αποτελείται από δύο τοις εκατό μαγνήσιο. Ως αποτέλεσμα, η περιεκτικότητα σε μαγνήσιο στο θαλασσινό νερό είναι ιδιαίτερα υψηλή. Στην αρχή της εξέλιξης, όλη η ζωή αναπτύχθηκε στη θάλασσα - οι επιστήμονες υποσιάζονται ότι για το λόγο αυτό, σχεδόν όλες οι λειτουργίες των ζωντανών οργανισμών εξαρτώνται από το μαγνήσιο.(...δείτε παρακάτω....)

"Το γνωρίζατε": Η έλλειψη σε βιταμίνη D και μαγνήσιο(Mg) συγκαταλέγονται στις πιο κοινές ελλείψεις θρεπτικών ουσιών στις ανεπτυγμένες χώρες και επηρεάζουν η μία την άλλη. Εάν πάσχετε από έλλειψη βιταμίνης D, η πρόσληψη μαγνησίου καταστέλλεται. Αντίστροφα, μια έλλειψη μαγνησίου μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη βιταμίνης D.

"...για τελευταίο σας λέω ότι": Η ποσότητα μαγνησίου που απορροφάται από τα έντερα μας, εξαρτάται από το πόσο μαγνήσιο υπάρχει ήδη στον οργανισμό: όσο χαμηλότερα είναι τα επίπεδα μας σε μαγνήσιο, τόσο περισσότερα μεταλλικά στοιχεία απορροφώνται από τα έντερα μας.



# ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΜΑΓΝΗΣΙΟΥ(Mg) & ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

## Βιολογικές δράσεις Mg

Λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος  
συμπεριλαμβανομένου και του καρδιακού μυός

Διατήρηση της οστικής  
πυκνότητας

Αντιγραφή και μεταγραφή  
του DNA & μετάφραση mRNA

Αναπαραγωγή κυττάρων

Μεταβολισμός υδατανθράκων  
και λιπιδίων



Ενεργειακό ισοζύγιο

Ενεργοποίηση 300  
και πλέον ενζύμων

Πρωτεϊνική σύνθεση

Διέγερση ενδοθηλίου για την  
παραγωγή αγγειοδιασταλτικών  
ουσιών πχ NO