



В організмі людини знаходиться близько 25 г магнію і 60% цієї кількості саме в кістках. Магній і кальцій тісно пов'язані між собою. Магній регулює рівні вмісту кальцію, калію і натрію.

При недостатньому вмісті магнію організм поповнює його запаси з власних резервів - кісткової тканини. Саме тому, при його дефіциті кістково-м'язова система уражається в 100% випадків.

Магнієва олія **Dr. Magnesium** - це той продукт, який рекомендовано використовувати для швидкого підвищення рівня магнію в крові, що дозволить зміцнити кісткову систему людини.

ЕПІДЕМІЯ 21 СТОЛІТТЯ

Багато хто чув про таке захворювання, як остеопороз. Це захворювання скелету, при якому знижується міцність кісток і з'являється схильність до переломів. Остеопороз - широко поширене захворювання, яке отримало назву «мовчазна епідемія 21 століття». Він формується при одночасній нестачі вітамінів D, A, B і мінералів, основний з яких - магній.

МАГНІЙ ТА ОПОРНА СИСТЕМА ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Дефіцит магнію впливає на всмоктування і засвоєння вітаміну D, а той, в свою чергу, впливає на рівень кальцію. Магній впливає так само і на гормони, які відповідають за стабільність кісткової тканини. Також цей мінерал безпосередньо впливає на зростання комплексу кальцію і фосфору - основи мінеральної складової кісткової тканини. Магній позитивно впливає на клітини, які формують і руйнують кісткову тканину.

Дуже важливий магній для суглобів і сполучної тканини. Завдяки йому виробляються білки і жирні кислоти, які беруть участь в побудові хрящової тканини. Магній не дає кальцію відкладатися в суглобових сумках, тим самим зберігаючи еластичність суглобів. Нестача магнію в організмі призводить до порушення структури сполучної тканини на клітинному рівні. При цьому зменшується виробництво білка сполучної тканини, зменшується активність особливих ферментів, які відповідають за створення найважливіших для суглобів речовин - хондропротекторів.



MAGNESIUM OIL -
Магнієва олія Dr. Magnesium
100% натуральний засіб, який допомагає уникати проблем із кістковою системою



Біль в кістах дуже чутливий і дискомфортний, найчастіше проявляється в літніх людей як результат нестачі поживних речовин, зношення, тріщин та інших пошкоджень. Цей біль приносить багато незручностей і може впливати на одну чи на групу кісток в організмі. Але, в основному, біль простежують в руках, ногах та п'ятах.

Такого роду болі можуть бути викликані демінералізацією кісток та втратою кальцію.

Нормальний рівень кальцію можливо підтримувати лише при достатній кількості магнію.

Від магнію залежить здоров'я зубів, до складу яких він теж входить - карієс і пародонтит можуть бути пов'язані з дефіцитом магнію. Магній допомагає правильно засвоювати в організмі кальцій, тому рівні вмісту цих елементів пов'язані між собою. Крім того, магній відповідає за здоров'я сполучної тканини в цілому - зв'язки, хрящова тканина теж залежні від достатньої кількості магнію в організмі.

Вживання олії **Dr. Magnesium** - це перша допомога нашим кісткам.

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я КІСТОК

РУХАЙТЕСЯ

Фізичні вправи можуть впливати на стан кісток більше, ніж кальцій. І чим їх більше, тим краще. Біг, підняття тягарів і вправи зі скакалкою — відмінний спосіб підтримувати кістки в прекрасному стані.

ВІДМОВТЕСЯ ВІД КУРІННЯ

Куріння викликає емфізему, рак, пародонтит і завдає шкоди практично кожному органу. Негативно воно впливає і на наш скелет та веде до ламкості кісток.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Дотримуйтеся дієти, корисної для Вашого скелета. Їжте достатню кількість фруктів, овочів і нежирних молочних продуктів. Потрібно споживати не менше 1000 мг кальцію і 400-800 МО вітаміну D на день.

СЛІДКУЙТЕ ЗА СІЛЛЮ

Раціон з великим вмістом солі (понад 2400 мг на день) є причиною зайвого виведення кальцію з організму.

СТРЕС ШКІДЛИВИЙ ДЛЯ КІСТОК

Тримайте стрес під контролем. Гормони стресу, наприклад, кортизол, можуть гальмувати ріст кісток і збільшувати їх ламкість. Депресія для скелету також шкідлива.

ВІДНОВЛЮЙ ДЕФІЦИТ МАГНІЮ

Магній є дуже важливим мінералом, який виконує безліч біологічних функцій. Разом з іншими вітамінами і мінералами, він грає велику роль у здоров'ї кісток, відповідаючи за їх мінералізацію.

Важливо
щоденно
відновлювати
кількість
витраченого
магнію

Mg

Добова норма магнію

720mg

Жінки
від 20 років

900mg

Чоловіки
від 20 років

1100mg

Спортсмени

820mg

Жінки
від 40 років

1000mg

Чоловіки
від 40 років

1150mg

ЕКО-фактор*

* ЕКО-фактор - вплив на організм людини забрудненого середовища чи негативні наслідки роботи на шкідливому виробництві