



Особливу роль магній відіграє в підтримці нервової системи. Мало хто здогадується, що дратівливість, порушення сну чи підвищена емоційність можуть бути пов'язаними саме з дефіцитом магнію.

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

СИМПТОМИ НЕСТАЧІ МАГНІЮ

Найчастіше нестача магнію виявляється за наявності певних фізичних та емоційних симптомів:

- хронічна втома;
- поява раптових головних болей;
- судомні скорочення м'язів;
- відчуття «поколювання» або болі в м'язах;
- перебої або пришвидшене серцебиття;
- часте дихання;
- пітливість;
- плаксивість, дратівливість;
- гіперемоційність, тривога, порушення сну;
- погані відчуття при змінах пір року та погоди.



MAGNESIUM OIL -
Магнієва олія **Dr. Magnesium**
100% натуральний засіб, який
допомагає стримувати негативний вплив стресу.

МАГНІЙ, НЕРВИ ТА СТРЕС

Так, при дефіциті магнію знижується здатність організму протистояти негативним факторам, і нам стає складніше боротися зі стресом. Цікаво, що саме стреси різної природи (фізичні, психічні) й виводять магній із організму. Так, стрес і магнієвий дефіцит є взаємозумовленими процесами, що збільшують один одного.

Наскільки магній є важливим для нашого здоров'я, настільки нам його, на жаль, часто бракує. Так, згідно з медичними даними, близько 70% людей страждає на дефіцит магнію.

Вся річ в тому, що це найбільш «вразливий» елемент. При стресі він виводиться з наших клітин через нирки, а організм не здатний самостійно поповнювати його запаси.

Крім того, причинами недостатньої кількості магнію також можуть бути й підвищені розумові та фізичні навантаження. Наприклад, спортсмени після тривалих навантажень можуть відчувати спазми у гомілкях, що свідчить про брак магнію.

Як бачимо, причин дефіциту магнію існує багато, проте найпоширеніша — це стресові ситуації. Та їх, на жаль, у житті ми ніяк не можемо уникнути.



Вважається, що у 25-30% населення магній недостатньо надходить з їжею. Це може бути пов'язано з сучасними технологіями обробки і застосуванням мінеральних добрив при вирощуванні овочів, що призводять до дефіциту магнію в ґрунті.

Відомий ряд фізіологічних станів, що супроводжуються підвищеною потребою у магнії: вагітність, годування грудьми, період інтенсивного росту, літній і старечий вік, важка фізична праця і фізичне навантаження у спортсменів, емоційне напруження, часте і тривале перебування в сауні, недостатній сон.

Нестача магнію виникає при прийомі кофеїну, алкоголю, наркотиків і деяких лікарських засобів, наприклад, сечогінних, які сприяють видаленню магнію з сечею.

Наша нервова система чутливо реагує на рівень магнію в організмі. Знижений його зміст може викликати занепокоєння, нервозність, страх, а також безсоння і втома, зниження уваги і пам'яті, в ряді випадків - судомні напади, тремор та інші симптоми. Часто люди скаржаться на "безпричинні" головні болі.

Вживання олії **Dr. Magnesium** - це перша допомога нашій нервовій системі.

ЯК ЗАПОБІГТИ ТА ВРЯТУВАТИ ЦНС ВІД СТРЕСУ

РУХАЙТЕСЯ

Замість того, щоб відлежуватися в ліжку, бігайте. За твердженням лікарів, найантистресовіші види спорту - біг і спортивне ходіння. По-перше, активні рухи не дають адреналіну нагромаджуватися, по-друге, відволікають від негативних думок. Стежте за пульсом.

ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ

Глибокі вдихи і видихи уповільнюють серцевий ритм, знижують тиск і нормалізують рівень гормону стресу. Забезпечуючи організм киснем, глибоке дихання покращує самопочуття.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Слідкуйте за харчуванням та забезпечте свій організм необхідними макро- та мікроелементами, жирами, білками та вуглеводами. Збалансоване та якісне харчування - безперечний аргумент проти стресу.

РЕЛАКСУЙТЕ

Відновлюй запас своєї енергії регулярно. Приділи час тому, щоб послухати улюблену музику, прогулятися парком, провести час з домашнім улюбленцем або піти на масаж.

РЕЖИМ СНУ

Дуже часто стрес пов'язаний з недосипанням. Коли людина спить менше 6 годин, вона вже має проблеми з хронічним стресом. Постійний недосип - прямий шлях до емоційних перевантажень, тож якнайшвидше нормалізуйте свій сон та його тривалість. Важливо спати у добре провітрюваному приміщенні з мінімальною кількістю світлових та звукових подразників. Міцний та достатній за часом сон - прекрасна передумова для лікування та профілактики стресу.

ВІДНОВЛЮЙТЕ РІВЕНЬ МАГНІЮ

Магній є дуже важливим мінералом, який виконує безліч біологічних функцій. Разом з іншими вітамінами і мінералами він відіграє важливу роль у здоров'ї нервової системи людини.

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