

# DIFENDIAMO NATURALMENTE IL TUO BENESSERE

---

## **FARMACIA NUCCI**

via della Libertà, 48, Agliana (PT)

## **FARMACIA PICCONI**

via Provinciale Montalbano, 317/a, Casalguidi (PT)

## **FARMACIA BALDASSARRI**

via Vecchia Provciale Lucchese, 22, Masotti - Serravalle P.se (PT)

## **FARMACIA DEL BELVEDERE**

via Dalmazia, 326, Pistoia

## **FARMACIA SCORCELLETTI**

via Portalborgo, 110, Pistoia

## **FARMACIA DEL NESPOLO**

via Pratese, 316, Pistoia

## **FARMACIA SAN MARCO**

via Antonelli, 17, Pistoia

## **FARMACIA DI MARESCA**

via Risorgimento, 72, San Marcello P.se (PT)

## **FARMACIA SAN FRANCESCO**

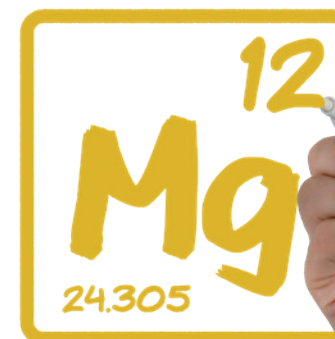
via Curtatone e Montanara, 21, Pistoia

---

[WWW.FARMACIEFAI.IT](http://WWW.FARMACIEFAI.IT)



# MAGNESIO



## Il Magnesio

Il Magnesio è un minerale di fondamentale importanza per il nostro organismo in quanto mantiene in buona salute sistema nervoso, muscoli (cuore compreso), metabolismo e ossa. Nel nostro corpo questo minerale si trova soprattutto nelle ossa, in misura minore nei muscoli e in una piccolissima percentuale nel sangue. Siamo soliti assumere magnesio ogni giorno attraverso l'alimentazione dato che ne sono ricchi diversi cibi appartenenti al mondo vegetale: spinaci, cacao, semi di zucca, girasole e sesamo, noci, fagioli, fichi secchi e banane. Esistono però alcuni alimenti che ne limitano l'assorbimento: alcool, sale e zucchero raffinato.

### Proprietà del Magnesio

Il magnesio svolge ruoli fondamentali nel nostro organismo:

- Nel benessere del sistema nervoso, ha un effetto calmante sulle cellule nervose che, in caso di carenza, divengono ipereccitabili e non riescono più a svolgere bene il loro compito di trasmissione dei messaggi. Un'azione molto simile, quindi di tipo distensivo, possiede anche nei confronti dei muscoli e per questo è indicato in caso di crampi e spasmi. Fondamentale anche per il benessere del cuore.
- Interviene in molte reazioni all'interno del nostro organismo come nel metabolismo di zuccheri, proteine e grassi.
- Partecipa alla coagulazione del sangue.
- Regola il Ph e i processi digestivi oltre ad avere un lieve effetto lassativo.
- Il Magnesio aiuta a fissare il calcio nelle ossa e nei denti, si può dunque considerare un minerale utile a prevenire osteoporosi e carie.
- Ha doti energizzanti, aiuta a guadagnare vigore sia in senso mentale che fisico.
- E' importante per la corretta assimilazione delle vitamine.



La carenza di Magnesio può portare a sintomi come spasmi e crampi muscolari. Visto il ruolo importante del Magnesio per il benessere del sistema nervoso è possibile la comparsa di ansia, attacchi di panico ma anche depressione, nervosismo o confusione mentale. Altri sintomi importanti sono emicrania, stanchezza, aritmie del ritmo cardiaco, sindrome delle gambe senza riposo e sindrome premestruale. Con un'alimentazione sana e varia ci si assicura una buona quantità di questo minerale. Ci sono però casi e situazioni particolari in cui può essere necessario ricorrere ad un integratore di magnesio.

### Non tutti sanno che

Gli integratori forniscono il Magnesio sotto forma di sale, ciascuna forma è legata ad un differente grado di assorbimento nel nostro organismo con conseguente effetto diversificato:

#### **Sale inorganico:** Magnesio Solfato (sale inglese)

Assorbimento: 15%

Utilizzo ed effetto: Impiegato soprattutto per le proprietà lassative.

#### **Sale organico:** Magnesio Pidolato

Assorbimento: 68%

Utilizzo ed effetto: Impiegato soprattutto per le proprietà rilassanti, prevenzione emicrania e sindrome pre-mestruale.

#### **Sale organico:** Magnesio chelato

Assorbimento: 98%

Utilizzo ed effetto: Impiegato per la funzione muscolare, funzionamento del sistema nervoso, riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.