

LA SCOPERTA SORPRENDENTE

*Verifica come
questa importante
scoperta abbia a che fare
con il tuo benessere.
Scoprilo all'interno.*



Spiegato da Peter Gillham

Magnesio... naturalmente ANTISTRESS



La carenza di magnesio si può manifestare con:

- stress
- stanchezza
- nervosismo o tensione
- sindrome premestruale
- fragilità ossea o carenza di calcio
- stitichezza
- spasmi e crampi muscolari
- irrigidimento e dolori muscolari
- tremori
- difficoltà ad addormentarsi
- sonno agitato

Quando si verificano una o più di queste situazioni che, perlopiù indicano una fase di contrattura, il magnesio risulta un prezioso elemento.



Magnesio: il minerale più importante nell'organismo

Il magnesio è il terzo, per abbondanza, tra gli elementi naturali disciolti nell'acqua marina.

Il magnesio attiva oltre 325 differenti reazioni biochimiche, tutte necessarie all'organismo per funzionare in modo adeguato. Gli altri minerali più importanti dipendono dalla presenza di magnesio nello svolgimento delle loro funzioni, inclusi calcio, potassio e sodio. Fra questi il magnesio è di gran lunga il principale. "Contrariamente a quanto si crede, la carenza di magnesio può essere riscontrabile anche fra coloro che lo integrano regolarmente". Una delle ragioni di ciò è che lo stress causato dal moderno stile di vita tende a incidere sulle riserve di magnesio molto più rapidamente di quanto si possa immaginare. Il calcio, un grande minerale, necessita del magnesio per poter essere assimilato dal nostro corpo. Il calcio stesso, comunque, non dovrebbe essere mai assunto da solo, poiché elimina il magnesio dalle varie parti del corpo per poter essere assimilato. Ciò determina una carenza di magnesio e conseguentemente può far sì che ci si senta peggio. Questo può accadere a coloro che hanno un regime alimentare molto ricco di latte e latticini. Il latte, infatti, è composto da circa otto parti di calcio contro una di magnesio. L'eccesso di calcio nell'organismo forma dei depositi quali calcoli biliari, calcoli renali e depositi di calcio nelle giunture. È dimostrato come tutte queste manifestazioni si attenuino con l'assunzione di magnesio, soprattutto sotto forma di bevanda.



Che cosa esaurisce il magnesio

Calcio e magnesio lavorano insieme. Purtroppo, gli stress causati dalla vita moderna, **da regimi alimentari non equilibrati**, dalle condizioni ambientali o dall'eccessivo stress riducono le riserve di magnesio velocemente, molto più velocemente delle riserve di calcio. Tutto questo può generare dunque una forte carenza di magnesio e si hanno di conseguenza sintomi da carenza anche quando si assumono integratori a base di magnesio ma in forma poco biodisponibile. Adeguati livelli di magnesio possono fare la differenza tra un organismo stressato e uno completamente rilassato.

Il magnesio è una sostanza nutriente fondamentale. **In presenza di carenza di magnesio molte funzioni fisiologiche possono risultare compromesse e si può arrivare alle manifestazioni sopra descritte.** Grazie all'assunzione di magnesio sotto forma di bevanda, si potrà efficacemente contrastare la comparsa di una serie di fastidi localizzati in diversi distretti organici. Il magnesio attiva un enzima che si trova in tutte le membrane cellulari. Questo

enzima controlla il corretto equilibrio fra sodio e potassio, mantenendo il sodio nel liquido extracellulare e il potassio all'interno delle cellule. Questo equilibrio è essenziale per mantenere fisiologici livelli di liquidi nei tessuti, per favorire l'attività cellulare e per la produzione di energia cellulare. Senza sufficienti quantità di magnesio a livello cellulare, il potassio è rapidamente eliminato dall'organismo generando una carenza che può causare stanchezza, debolezza, fino a giungere a forme di collasso.

Il magnesio: un aiuto per molti disturbi

La sindrome premestruale è sostanzialmente causata dalla carenza di magnesio. Tale carenza può essere colmata con l'assunzione di adeguate quantità di magnesio solubile in acqua, con evidenti benefici. Uno squilibrio tra la quantità di calcio e di magnesio a livello organico ed eccessivi livelli di calcio possono avere come conseguenza una dannosa forma di ipercalcificazione di alcune strutture organiche. È perciò necessario mantenere sempre adeguati livelli di magnesio per contrastare il verificarsi di questa situazione. Magnesio e calcio, se in equilibrio tra loro, lavorano insieme per controllare la contrazione muscolare. **Il calcio favorisce la contrazione dei muscoli, il magnesio li rilassa.** Quando il magnesio è carente, i muscoli rimangono contratti causando crampi.

Questo può accadere quando sono presenti eccessivi livelli di calcio e ridotti livelli di magnesio. Prestate attenzione alla vostra alimentazione e se necessario integratela con magnesio per colmare il vostro fabbisogno organico di questo nutriente essenziale per numerose funzioni organiche.



Stop all'eccessiva stanchezza con il magnesio

La carenza di magnesio è una delle principali cause della sensazione di eccessiva stanchezza e della stanchezza cronica. Questi stati si possono superare assumendo la bevanda di magnesio.

Sistema nervoso e insonnia

Il magnesio è indicato per il fisiologico funzionamento del sistema nervoso. In presenza di carenze di magnesio si può verificare una compromissione della trasmissione degli stimoli nervosi con manifestazioni di eccessiva irritabilità e nervosismo. Le manifestazioni più frequenti sono rappresentate dai rumori che sembrano eccessivamente forti: la persona sussulta sentendo, per esempio, una porta che sbatte, è nervosa e, come solitamente si dice, "ha i nervi a fior di pelle".

La carenza di magnesio può causare insonnia, risvegli con spasmi muscolari, crampi, tensione e sensazione di disagio. La maggior parte di questi disturbi può scomparire assumendo adeguate quantità di magnesio. La bevanda di magnesio è una conquista e offre un'elevata praticità d'assunzione, una migliore biodisponibilità e quindi una più alta efficacia.

La carenza di magnesio può causare insonnia, risvegli con spasmi muscolari, crampi, tensione e sensazione di disagio. La maggior parte di questi disturbi può scomparire assumendo adeguate quantità di magnesio. La bevanda di magnesio è una conquista e offre un'elevata praticità d'assunzione, una migliore biodisponibilità e quindi una più alta efficacia.

Magnesio per un cuore in salute

Il cuore, come tutti sappiamo, è un muscolo che si contrae continuamente per far circolare il sangue dal centro verso la periferia. Essendo il cuore un muscolo, una carenza di magnesio può influire negativamente sulla sua contrazione, alterando così le funzioni fisiologiche che esso è deputato a svolgere. Ciò può accadere perché, come detto, il magnesio favorisce il rilassamento dei muscoli.



Sicurezza

Il magnesio è un nutriente sicuro se utilizzato in maniera adeguata. Se ne assumete in eccesso, l'organismo lo eliminerà. In caso di eccessiva assunzione di magnesio, l'effetto indesiderato che si potrà manifestare è la diarrea. Seguite le indicazioni riportate sulla confezione e apporterete così i livelli di integrazione necessaria al vostro organismo.

L'importanza del magnesio

Il magnesio è così determinante che è necessario per svariati importanti processi biochimici quali, per esempio la digestione, la sintesi proteica, la produzione di energia cellulare e il metabolismo del glucosio. Come già sappiamo, il magnesio è la chiave per il giusto utilizzo del calcio e del potassio e di molti altri nutrienti.

Che cosa causa la carenza di magnesio

Così, la grande domanda che ora ci si pone è: che cosa causa la carenza di magnesio? Questo è un punto molto importante e la sua comprensione è determinante.

Le sostanze e i fattori che elencheremo provocano la perdita di magnesio a livello organico. Mettete in pratica ciò che avete imparato: più fate uso di queste sostanze, più alta sarà la quantità di magnesio di cui il vostro organismo avrà bisogno. **Queste sostanze accelerano clamorosamente il consumo della scorta di magnesio** nell'organismo, rendendo necessaria una sua integrazione. Ecco i "nemici": caffè, zucchero, diuretici, ridotta funzionalità tiroidea, stress e una dieta ad alto contenuto di calcio. Esatto, una dieta ad alto contenuto di calcio. Ciò non significa che il calcio vi fa male. Ma se avete un regime alimentare più ricco di calcio che di magnesio (cosa che spesso accade), sarà meglio che integrate la vostra alimentazione con del magnesio per evitare i problemi derivanti dall'eccesso di calcio, tra cui: depositi di calcio nelle giunture ossee, calcoli biliari, calcoli renali e, in casi estremi, problemi a livello cardiocircolatorio o cerebrale. Inoltre in questa situazione si potranno comunque manifestare anche i maggiori problemi dovuti a carenza di magnesio, e cioè irrequietezza, problemi legati al sonno, tensione, maggiore stress, sindrome premestruale e altro. Il magnesio e il calcio devono essere presenti nelle corrette proporzioni in base alle vostre necessità, altrimenti il calcio può diventare una sostanza nociva per il vostro organismo causando disturbi a livello cardiocircolatorio come perdita di elasticità delle arterie, senilità precoce, calcificazione delle articolazioni. In altre parole, l'eccesso

di calcio può rappresentare un reale problema, a differenza di un eccesso di magnesio. Una soluzione ideale per assumere il magnesio è scioglierlo in acqua calda (meglio se si riesce a trovare un'acqua con un basso contenuto di residuo fisso, sotto i 50 mg/litro). In questa forma, il magnesio viene assimilato velocemente dall'organismo.

Quali cibi contengono il magnesio

Il magnesio è presente in una vasta scelta di alimenti e in particolare in quelli freschi a foglia verde, essendo esso un elemento essenziale del-

la clorofilla. Il magnesio si trova anche nei semi oleosi (semi di girasole...), nelle noci, nelle mandorle, nelle nocciole, nei pistacchi, nei datteri, nelle arachidi, nelle banane, nei fichi, nelle mele, pesche, albicocche, germe di grano intero, nei cereali integrali, miglio, mais, soia, nei legumi, nei fagioli di Spagna, nell'aglio, nel pesce, nei broccoli e nei topinambur.

Va comunque evidenziato che questo minerale essenziale, responsabile tra l'altro di molti processi metabolici, è carente in tutti i cibi raffinati e in quelli trattati con concimi e pesticidi di sintesi.



Sintomi da carenza di magnesio

Spasmi, crampi, contrazioni muscolari, singhiozzo e tic agli occhi sono tutti sintomi causati dalla carenza di magnesio. Assumete una dose sufficiente di magnesio solubile in acqua per facilitare la scomparsa di questi sintomi.

Buon... magnesio supremo!

Peter Gillham

Peter Gillham



Note sull'autore

Peter Gillham è un pioniere nella ricerca in campo nutrizionale ed è all'avanguardia come ricercatore sul magnesio (studi da circa 30 anni). La sua analisi avanzata lo portò a fare parecchie conquiste delle quali si tratta esaurientemente nel suo opuscolo "Il Nutriente Prodigioso".

Peter Gillham spiega perché alcuni prodotti a base di magnesio possano non funzionare adeguatamente e come la carenza di questo prezioso nutriente possa determinare situazioni di malessere e quindi, necessità di ricorrere alla supplementazione nutrizionale.

Le sue ricerche sono sempre state indirizzate alla funzionalità, stabilendo in primo luogo che cosa funziona e quindi trovando ciò che può funzionare ancora meglio.

Peter Gillham è originario dell'Australia e il suo interesse per la nutrizione nasce nel 1968. La sua ricerca lo condusse a sviluppare la bevanda di magnesio, che ha dimostrato di riuscire a colmare la carenza di questo minerale soprattutto nella fase notturna.

Lavori di riferimento

1. Hentrotte JG. Type A behavior and magnesium metabolism. *Magnesium* 1986; 5:201-210.
2. Frustaci A, Caldarulo M, Schaivoni G, Belloci F, Manzoli U, et al. Myocardial magnesium content, histology, and antiarrhythmic response to magnesium. *Lancet* 1987; 2:1019.
3. Rasmussen HS, Norregard P, Lindeneg O, MacNair P, Backer V, et al. Intravenous magnesium in acute myocardial infarction. *Lancet* 1986; 1:234-236.
4. Shwechter M, Hod H, Marks N, Behar S, Kaplinsky E, et al. Beneficial effect of magnesium sulfate in acute myocardial infarction. *Am J Cardiol* 1990; 66:271-274.
5. Sellar RH. The role of magnesium in digitalis toxicity. *Am Heart J* 1971; 2:551-556.
6. England MR, Gordon G, Salem M, Chernow B. Magnesium administration and dysrhythmias after cardiac surgery. A placebo-controlled, double-blind, randomized trial. *JAMA* 1992; 268:2395-2402.
7. Wener J., Pintar K, Simon MA, Motola R, Friedman R, et al. The effects of prolonged hypomagnesemia on the cardiovascular system in young dogs. *Am Heart J* 1964; 67:221-231.
8. Motoyama T, Sano H, Fukuzaki H. Oral magnesium supplementation in patients with essential hypertension. *Hypertension* 1989; 13:227-232.
9. Dyckner T, Wester PO. Effect of magnesium on blood pressure. *Br Med J* 1983; 286:1847-1849.
10. Henderson DG, Schierup J, Schodt T. Effect of magnesium supplementation on blood pressure and electrolyte concentrations in hypertensive patients receiving long-term diuretic treatment. *Br Med J* 1986; 293:664.
11. Cappuccio FP, Markandu ND, Beynon GW, Shore AC, Sampson B, et al. Lack of effect of oral magnesium on high blood pressure: a double-blind study. *Br Med J* 1985; 291:235-238.
12. Alyura BT, Altura BM. The role of magnesium in etiology of strokes and cerebrovasospasm. *Magnesium* 1982; 1:277-291.
13. Galland LD, Baker SM, McLellan RK. Magnesium deficiency in the pathogenesis of mitral valve prolapse. *Magnesium* 1986; 5:165-174.
14. Fernandes JS, Pereira T, Carvalho J., Franca A, Andrade R, et al. Therapeutic effect of magnesium salt in patients suffering from mitral valvular prolapse and latent tetany. *Magnesium* 1985; 4:283-290.
15. Cox IM, Campbell MJ, Dowson D. Red blood cell magnesium and chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1991; 337:757-760.
16. Clague JE, Edwards RHT, Jackson MJ. Intravenous magnesium loading in chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1992; 340:124-125.
17. Deulofeu R, Garson J, Gimenez N, Corachan M. Magnesium and chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1991; 338:641.
18. Brilla LR, Haley TF. Effect of magnesium supplementation on strength training in humans. *J Am Coll Nutr* 1992; 11:326-329.
19. Brilla LR, Wenos DL. Perceived exertion to endurance exercise following magnesium supplementation. *Magnesium Trace Elem* 1990; 9:319-320.

Potete richiedere informazioni e ulteriori copie di questa brochure chiamando il numero: 02/27007247

© 2000 di Peter F. Gillham - Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo opuscolo può essere riprodotta o utilizzata in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo elettronico o meccanico, compresi fotocopie, registrazioni o sistemi di preservazione e reperimento di informazioni, senza il permesso del titolare del copyright.

Le informazioni contenute in questo opuscolo non intendono sostituire in alcun modo i consigli o le indicazioni di un professionista della salute, pertanto questo opuscolo non intende avere funzione prescrittiva o diagnostica, ma intende essere una guida informativa.



**NATURAL
POINT**

via P. Mariani, 4 - 20128 Milano
tel. 02.27007247
www.naturalpoint.it
info@naturalpoint.it

In vendita nelle erboristerie,
negozi specializzati
e farmacie

**SCEGLI
LA FORMULA
ORIGINALE**



Top 1 Quality
NATURAL POINT

Presenta il codice a barre
del **MAGNESIO SUPREMO™**



A 902085986

150 g

prezzo al pubblico
€ 15,70



A 907389136

Conf. 32 bustine

prezzo al pubblico
€ 15,70



A 905972081

300 g

prezzo al pubblico
€ 24,80



Carta prodotta con il 100% di fibre riciclate.