

Магний не синтезируется в организме человека, а поступает вместе с водой и продуктами питания.

В организме человека он играет важную роль: поддерживает нервную систему, помогает работе скелетных мышц, обеспечивая их сокращение и расслабление, регулирует моторику кишечника. Также магний поддерживает нормальный уровень сахара в крови, помогает выводить холестерин и обладает сосудорасширяющим действием.

### **Функции:**

- Способствует активации ферментов, которые регулируют углеводный и жировой обмен.
- Повышает активность клеток иммунной системы.
- Имеет противоаллергическое действие.
- Оказывает успокаивающий эффект.
- Повышает устойчивость организма к стрессу.
- Нормализует активность клеток нервной системы.
- Контролирует нормальную функцию сердца.
- Снижает давление.
- Обладает противовоспалительным эффектом.
- Снижает частоту судорог в конечностях.
- Уменьшает рефлюкс и отрыжку.
- Нейтрализует кислотность.
- Стимулирующе воздействует на кишечные пептиды, повышает выделение желчи.
- Усиливает перистальтику кишечника и устраняет запоры.
- Уменьшает проявления ПМС и дисменореи.
- Интенсивные физические нагрузки приводят к снижению уровня магния в крови, что способствует снижению максимальной силы сокращения мышц и максимальной аэробной мощности.

### **Симптомы дефицита:**

- Судороги и подергивания мышц, лицевой тик
- Нарушение сна, трудности с засыпанием
- Нерегулярное сердцебиение
- Депрессия и плохое настроение
- Звон в ушах
- Камни в почках
- Высокое артериальное давление
- Частые простудные заболевания
- Головокружение
- Изнуренность
- Проблемы с глотанием
- Запоры
- Чувствительность глаз к свету и проблемы с адаптацией к уровню освещенности

- Чувствительность к громким звукам
- Беспокойство и гиперактивность
- Постоянное желание съесть что-то соленое, сладкое или что-то такое, что трудно определить
- Тяга к шоколаду
- Пищевая аллергия