

MAGNESIO ALCALINO – POLVERE

Integratore magnesio. Ti senti stanco, hai sbalzi di umore, crampi, mal di testa, dormi male, dolori sparsi... l'integratore magnesio alcalino può aiutarti!

L'integratore Magnesio Alcalino (che sostituisce Naturmag, pur avendo la stessa composizione) favorisce una *corretta eccitabilità delle cellule nervose* (azione questa utile per il buon funzionamento del sistema nervoso). *Favorisce inoltre la produzione di energia nelle cellule ed esercita una influenza positiva sul metabolismo dell'osso.*

INTEGRATORE MAGNESIO CONTRIBUISCE:

- al normale funzionamento del Sistema Nervoso e della funzione psicologica
- alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento
- a rinforzare denti ed ossa
- al miglioramento della funzione muscolare e della sintesi delle proteine.

L'assunzione dell' integratore *Magnesio Alcalino* è utile nei casi di maggior consumo di magnesio da parte dell'organismo, quale quella che si verifica *nell'ipereccitabilità neuromuscolare, nella gravidanza, nell'allattamento, nell'attività sportiva, nell'aumentata sudorazione.*

IL MAGNESIO È UN MINERALE DI **FONDAMENTALE** **IMPORTANZA** PER L'ORGANISMO UMANO.

Partecipa a più di trecento processi metabolici (come co-fattore di enzimi, come trasportatore di elettroliti attraverso le membrane cellulari, come stabilizzatore delle membrane cellulare) **gioca un ruolo fondamentale nel metabolismo energetico delle cellule e nella struttura di diverse cellule.**

Non ci sono sintomi specifici della carenza di magnesio, ma sintomi quali un senso di debolezza generale, la tendenza agli spasmi ed ai crampi, facilità all'affaticamento, tendenza all'ansia, volubilità dell'umore, nonché una bassa capacità di concentrazione, pur se associabili ad altre patologie, possono comunque essere espressione di una sua carenza.

A livello dei vari organi, il **magnesio**, modulando l'eccitabilità dei nervi spinali, migliora il controllo neurovegetativo delle varie funzioni dell'organo in questione; ad esempio, i muscoli scheletrici in genere, ed anche il miocardio, migliorano la loro contrattilità; a livello del cuore viene aumentata la stabilità bioelettrica, con minor rischio di aritmie; i vasi sanguigni vanno meno incontro a fenomeni di vasocostrizione: ciò risulta utile ad esempio nella prevenzione dell'emicrania e della ipertensione arteriosa.

In gravidanza, il consumo di magnesio da parte dell'organismo aumenta tantissimo, tanto che la sua somministrazione, soprattutto a partire dal terzo mese, è indispensabile.

Il miglioramento della contrazione muscolare e la riduzione della tendenza ai crampi, fanno sì che oggi tutti siano d'accordo nell'attribuire all'integratore magnesio un ruolo fondamentale nella dieta di chi pratica sport, sia per scopi salutistici sia a livello agonistico.

I sintomi più comuni, associati ad una carenza di magnesio, sono:

- **crampi**, soprattutto ai polpacci ed alle cosce; anche le fascicolazioni del muscolo orbicolare, che vengono avvertite come fini tremori della palpebra superiore, sono espressione di carenza magnesiacca
- **tremori**, soprattutto fini, a piccole scosse
- **formicolii**, agli arti ma anche al viso, in particolare attorno alla bocca
- **astenia**, con un senso di svogliatezza e di stanchezza che può essere percepito anche come molto profondo, che non recede con il riposo, ma che sembra anzi essere aggravato dal riposo stesso, in quanto più si dorme e più ci si sente stanchi
- **facilità all'affaticamento muscolare**

- **ridotta capacità di concentrazione**, che disturba così la capacità di memorizzazione
- **nervosismo**, talvolta accompagnato da un senso di apprensione ed ansia, con peggioramento in rapporto a determinate condizioni atmosferiche
- **iperemotività**, cioè la tendenza ad avere risposte emozionali più intense e perciò più disturbanti; si vive in stato di allarme continuo, in cui ogni situazione viene percepita come potenzialmente pericolosa
- **dolori migranti**, non accompagnati da alcun segno di infiammazione
- **stitichezza e dolori addominali**
- **movimenti delle gambe nel sonno** (sindrome delle gambe senza riposo o restless leg syndrome) o un senso di inquietudine alle gambe, accompagnato da senso di bruciore, soprattutto nelle ore serali
- **cefalea**, specialmente di tipo muscolo
- **tensivo ed emicrania**
- **disturbi del sonno**, con risvegli frequenti, spesso bruschi, accompagnati da ansia
- **dolori mestruali** (dismenorrea) a volte intensi, di tipo crampiforme e premestruali (la cosiddetta sindrome premestruale)
- **senso vago di malessere generale e nausea**
- **senso di instabilità**, di tipo pseudovertiginoso: non una sensazione di rotazione dell'ambiente circostante, ma l'impressione di essere su una pedana instabile
- **tendenza alle extrasistole**
- **tendenza al broncospasmo e quindi all'asma**
- **aumentata incidenza di allergie** (rinite allergica, orticaria)
- **ridotta efficienza del sistema immunitario**
- **maggiore incidenza di osteoporosi**

La carenza di magnesio si realizza per tre motivi: l'aumentato fabbisogno dovuto ad un maggior consumo (stress, attività fisica, gravidanza, allattamento); la ridotta assunzione alimentare (verdura, frutta e cibi integrali vengono consumati sempre meno); l'assunzione di certi farmaci, capaci di indurre in via secondaria ipomagnesiemia: diuretici, digitalici, antineoplastici, alcuni antibiotici.

Anche una dieta apparentemente equilibrata, può nascondere carenze di magnesio, in quanto i terreni agricoli e di conseguenza i loro prodotti, si sono impoveriti di magnesio, a causa delle concimazioni chimiche. Il fabbisogno quotidiano minimo di magnesio, è di circa 300-400 milligrammi al giorno; è ovvio che un suo maggior consumo, ne aumenta anche il fabbisogno, al punto che con la sola assunzione alimentare risulta veramente difficile assumere le quantità richieste. Da ciò l'utilità di una integrazione alimentare.

Integrare l'alimentazione con l'integratore magnesio determina la **progressiva riduzione di tutti i sintomi** provocati dalla sua carenza; ciò avviene senza alcun effetto collaterale, eccetto un certo occasionale ammorbidimento delle feci. Infatti, avendo il magnesio un certo potere osmotico, quando arriva nell'intestino, richiama liquidi nel lume intestinale, generando un certo ammorbidimento delle feci come conseguenza della loro idratazione; talvolta tale idratazione diventa tale da far insorgere una simil-diarrea. Di per sé si tratta di effetti innocui, perfino utili, in chi soffre di stipsi, ma a volte comunque fastidiosi. Per ridurli, basta o ridurre le dosi o diluire in un litro di acqua la dose da assumere e sorseggiare questa acqua nel corso della giornata (diluire in molta acqua riduce il potere osmotico e quindi viene diminuita la quantità di liquidi che viene richiamata nell'intestino).

Dosi consigliate: 1-2 misurino al giorno

Ingredienti dell'integratore magnesio alcalino polvere: magnesio carbonato, correttore di acidità (acido citrico).

Apporti medi caratterizzanti: 2 cucchiaini (5g)