

## Magnesio da libro di giustizia nello sport

EAN: 9788441433991    FABRICANTE: ANA MARIA LA JUSTICIA



*Il magnesio è essenziale per il rilassamento muscolare, per ottenere energia nel ciclo di Krebs e nella formazione e riparazione dei tessuti.*

### DESCRIPCIÓN

Chi fa esercizio fisico prolungato sa che la mancanza di potassio nei muscoli provoca crampi, ma quasi nessuno ha spiegato loro che lo stesso accade anche con la mancanza di magnesio. Inoltre non sanno che questa carenza può causare un ictus e persino la morte improvvisa.

L'importanza del Magnesio nell'organismo è trascendentale in qualsiasi individuo, negli atleti e nei bambini in particolare, perché i loro fabbisogni sono maggiori. Oltretutto:

- Interviene nel corretto funzionamento del sistema muscolo-scheletrico.
- Stimola la produzione e la riparazione di tendini, cartilagine, legamenti e tessuti.
- Attiva la funzione del sistema nervoso centrale.
- Promuovere il corretto lavoro mentale e la concentrazione ed evitare ansia e nervosismo.
- Aiuta a ottenere energia per il ciclo di Krebs.

L'autore spiega l'importanza di questo minerale, insieme al Collagene, nella prevenzione delle malattie "moderne" (Colesterolo, diabete, ipertensione, artrosi, osteoporosi, ecc.), e descrive perché è importante il consumo di cibi e sostanze ricche magnesio, perché gli atleti etiopi vincono le gare di lunga distanza e spiega le ragioni per cui lo si assume fin dalla tenera età.

Ana Maria Lajusticia, autrice di libri che hanno segnato un prima e un dopo nella spiegazione di diverse malattie classificate come "incurabili", e di bestseller da decenni, sia a livello nazionale che internazionale, con questo lavoro aiuta a evitare il deterioramento dell'organismo e favorire le condizioni per il suo mantenimento ottimale.

