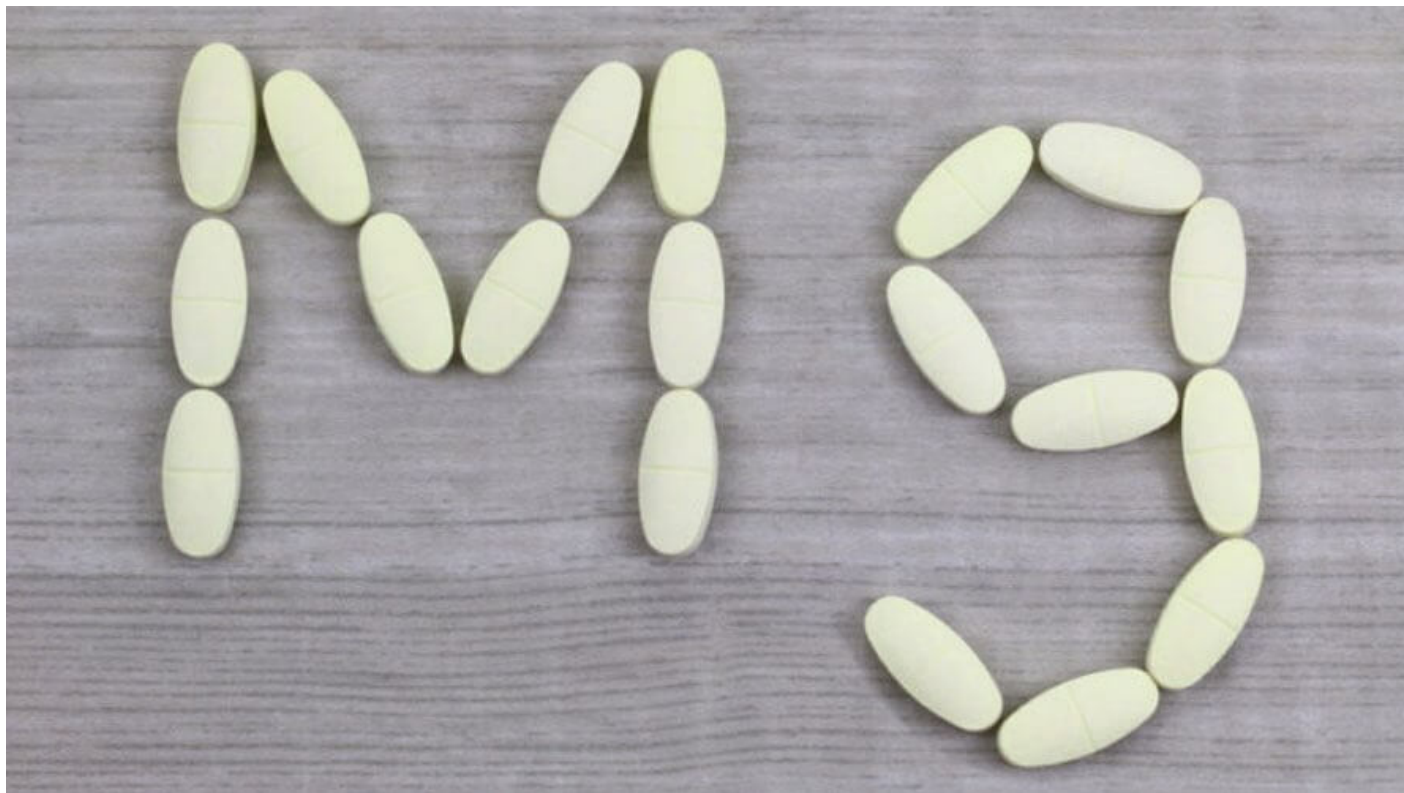


Zašto je magnezij prava blagodan za zdravlje vašeg srca?



Magnezij je jedan od najvažnijih **minerala**, bitan za normalno funkcioniranje čovjeka, a istodobno ga tijelo samo **ne može stvoriti**. Stoga je magnezij potrebno unositi **na različite načine** kako bi se zadovoljio unos dnevnih potreba od oko 300 do 400 mg.

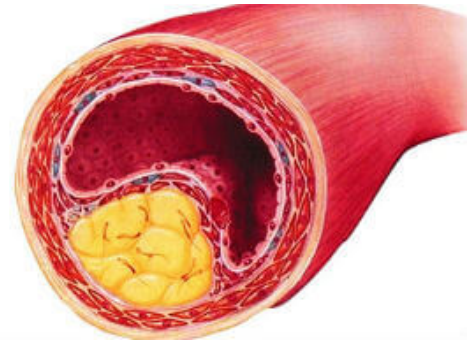
Danas je magnezij na najboljem putu da postane **najznačajniji mineral našeg vremena**. Više od **350 vitalnih enzimatskih staničnih** reakcija izravno ovisi o **unosu i količini** magnezija.

Posljednja otkrića pokazuju da je on i ključni mineral koji može spasiti srce od zatajenja i spriječiti bolesti srca. Stil života prepun stresa i loših navika, nekvalitetna prehrana, bolest i drugi čimbenici **utječu na elastičnost krvnih žila**.

Zašto je elastičnost krvnih žila bitna?

Prirodna elastičnost žila je bitna jer na taj način kroz krvne žile prolazi dovoljno kisika i hranjivih tvari. No, elastičnost krvnih žila se smanjuje kako starimo te je moguće da s vremenom, dođe do pojave **ateroskleroze** pri kojoj se promjer arterije smanjuje čime je i manja količina krvi koja kroz nju prolazi, a samim tim se smanjuje i opskrba organa

kisikom.



Ateroskleroza je najčešći uzročnik infarkta srca, tromboze i cerebralnih krvarenja, a ova opaka bolest nema rane simptome koji bi je precizno okarakterizirali. Tek kada dođe do kritičnog suženja krvne žile, simptomi se pojavljuju. Magnezij se u ovom slučaju nudi kao pravovremeno rješenje koje pomaže vratiti krvnim žilama prirodnu elastičnost.

Potrebno je spriječiti probleme sa srcem prije pojave ateroskleroze, živjeti zdravije i kvalitetnije, uz unos prirodnog magnezija u organizam.

Na nedostatak magnezija općenito ukazuju:

- grčevi i bolovi u mišićima
- usporenost
- nesanica
- glavobolja
- vrtoglavice
- emotivna preosjetljivost
- nervoza
- uznemirenost

Preporuka za konzumaciju

Većina namirnica ne sadrži dovoljno magnezija te je redovitom prehranom vrlo teško zadovoljiti dnevne potrebe za tim mineralom. Magnezij je najbolje u tijelo unijeti hranom i vodom – namirnicama koje su prirodno bogate magnezijem.

Osvježavajuća [Mg Mivela](#) je u nutritivnom smislu idealan izvor magnezija iz prirode jer nam uz hidraciju donosi magnezij u otopljenom, prirodnom obliku koje tijelo može lako iskoristiti za životno važne funkcije.

Neka vaša prehrana bude raznovrsna, a potrudite se da jedete što više **žitarica**

(integralni kruh i riža), soje, mahunarki, zelenog povrća, sjemenki, jezgričasto voće (orasi, bademi i lješnjaci) i banana, morska sol, avokado i luk, tamna čokolada, mlijeko u prahu.

Za bolje iskorištavanje magnezija u organizmu preporučeno je konzumirati jednu litru Mg Mivele tijekom cijelog dana. Sa svoja **343 miligrama magnezija u jednoj litri Mg Mivela gotovo zadovoljava dnevne potrebe organizma za Mg.**



Karakterističan [sastav Mg Mivele](#) – **uz veliku količinu magnezija bogata je i hidrogenkarbonatima (HCO_3^-)**, koji omogućuju organizmu apsorpciju i iskorištavanje magnezija za vitalne funkcije. Budući da **Mg Mivela**, za razliku od nekih drugih voda bogatih magnezijem, ne sadrži veliku količinu sulfata, **ona ne uzrokuje neželjene laksativne posljedice na probavu.**

Mg Mivela postoji u dvije verzije: gazirana i blago gazirana prirodna mineralna voda.

Učinkovitost magnezija u Mg Miveli

[Minerali u Mg Miveli](#) su prisutni u vodotopivom obliku te ga zbog toga tijelo lakše apsorbira. Magnezij je u tijelo najbolje unijeti mineralnom vodom, jer je na taj način tijelu odmah na raspolaganju te se tijelo ne mora posebno truditi otopiti minerale u

vlastitoj tekućini i poslati ih stanicama.