

POZITIVNI UČINKI MAGNEZIJEVEGA OLJA

1. Pomoč pri lajšanju bolečin v sklepih, mišicah in pri glavobolu

Uporaba skozi kožo prinaša številne prednosti, saj se pri vnosu izognemo prvemu prehodu skozi prebavila, kar omogoča hitrejšo in večjo **absorbcijo** magnezija. Magnezij je namreč mineral, ki je znan po tem, da sprošča mišice, obenem pa pomaga pri blaženju vnetij v telesu. Ko slišimo besedo **mišični krči**, navadno najprej pomislimo na pomanjkanje magnezija v telesu in res je tako. Z rednim mazanjem telesa z magnezijevim oljem, bomo v telo vnesli dovolj veliko količino tega minerala, da bodo te težave, le še daljna preteklost. Uporabljajo ga tudi vsi amaterski ali profesionalni športniki za blaženje "musklfibra", saj magnezij pospešuje proces samoobnove telesa, zato je bolečina v mišicah po uporabi že kmalu precej manj intenzivna. Zelo pozitivne učinke ima tudi pri lajšanju migren, če ga vmasiramo na senca. Torej če imate bolečine kjerkoli na telesu, poskusite z uporabo **magnezijevega olja**.

2. Blaženje negativnih učinkov stresa in pomoč pri nespečnosti

Magnezij nima zgolj pozitivnih učinkov na naše fizično zdravje, ampak je pomemben tudi za naše psihično počutje. Pogosta izpostavljenost stresu pušča negativne posledice na telesu in zdravju, zato poskrbimo za dovolj velik vnos magnezija v telo, ki ga s hrano navadno vnesemo premalo. Pomanjkanje magnezija vodi tudi v težave s spanjem. Nanos olja na predel trebuha in ramen pred spanjem bo znatno prispevalo k mirnejšemu in globljemu spancu.

3. Zdrava in lepa koža

Nekateri priporočajo uporabo magnezijevega olja tudi tistim, ki imajo težave s kožo. Magnezij naj bi namreč prispeval tudi k odmašitvi por in pomagal preprečevati nastajanje mozoljčkov. Magnezijevo olje pa je tudi odlično za nego suhe kože na nogah. Poleg tega pa lahko magnezij pomaga pri uravnavanju količine izločenih maščob.

4. Naravna pomoč pri diabetesu

Eden izmed dejavnikov, ki imajo pomemben vpliv na diabetes je tudi magnezij. Povečan vnos magnezija pri diabetikih pogosto pomeni manj težav z nadzorovanjem bolezni, saj gre za mineral, ki lahko pomaga pri uravnavanju krvnega sladkorja. Redna uporaba magnezijevega olja, seveda po predhodnem posvetu z zdravnikom, lahko tako močno pomaga ljudem, ki se spopadajo s sladkorno boleznijo.

5. Podpora za zdrave kosti

Magnezij je pomemben element, ki v telesu kot kofaktor sodeluje v več sto encimskih sistemih, ki so vključeni v sintezo beljakovin in delovanje mišic, tudi srca, potreben je za energijski metabolizem in sodeluje pri ohranjanju zdravih kosti. Več kot polovica magnezija v telesu se nahaja v kosteh. S pomočjo magnezijevega olja lahko tako zmanjšate tveganje za zniževanje kostne gostote, ki lahko čez čas privede celo do osteoporoze.

6. Boljša prekrvavitev

Eden od možnih razlogov za težave s prekrvavitvijo je lahko prav pomanjkanje magnezija. Običajno so te težave najbolj izrazite v predelu nog, zato so pogosto povezane tudi z nastajanjem krčnih žil. Z uporabljanjem magnezijevega olja lahko tako uspešno in povsem naravno pospešite prekrvavitev ter tako preprečite resnejše zaplete.

Komu najpogosteje primanjkuje magnezija v telesu?

- Starejši populaciji (k zmanjšanju ravni magnezija prispevajo številna zdravila)
- Diabetikom
- Aktivni populaciji (prekomerno ga izločajo s potenjem)
- Poslovnežem (stres uničuje magnezij v telesu)
- Ljudem, ki so jim predpisane razne diete
- Tisti, ki spijejo preveč ali veliko alkohola (telo ga ne more zadržati dovolj)

Kaj vse magnezijevo olje lahko pomaga odpraviti:

- znižuje visok krvni pritisk,
- zmanjšuje utrujenost in izčrpanost,
- uravnava elektrolite,
- pomaga pri sindromu nemirnih nog,
- preprečuje možgansko kap,
- pomaga pri okrevanju po kapi,
- odpravlja nespečnost,
- krepi zdravje srca,
- ohranja spominske zmožnosti,
- pomaga pri odvajanju strupov in težkih kovin iz telesa,
- pomaga pri izgradnji kosti in tvorbi beljakovin,
- pomirja živčni sistem,
- krepi izločanje inzulina in izboljšuje presnovo sladkorja,
- preprečuje krče v mišicah,
- pomaga premagovati depresijo, migrene in razdraženost.