

Mather

COSMETICA MILANO

Salute & Bellezza

...è arrivato il
Nuovo Magnesio!



Il Magnesio Reale Marino Mather è un integratore di magnesio marino ricco in moltissimi oligoelementi presenti nell'acqua del mare, Magnesio cloruro e Magnesio solfato.

Contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla normale funzione muscolare, aiuta inoltre a ridurre affaticamento e stanchezza.

La sua formulazione è arricchita con una fibra prebiotica solubile a catena corta di fruttoligosaccaridi (**FOS**) i quali fanno parte di un gruppo di molecole biologiche chiamate Prebiotici che consentono lo sviluppo di Bifidobacterium intestinali e permettono una migliore assimilazione del magnesio.

Mather

COSMETICA MILANO

Salute & Bellezza

Magnesio Marino, dalla natura mille benefici!

Tra i minerali essenziali per il nostro organismo il magnesio è spesso carente, si stima che circa il 60% delle persone dovrebbero assumerlo nella propria dieta, il magnesio marino è un integratore dai molti benefici ed è di facile assimilazione.

Come funziona il Magnesio:

Il **magnesio marino** è un integratore alimentare e non un farmaco, il suo principio attivo è il cloruro di magnesio e viene venduto in bustine, capsule o flaconi. Il **magnesio** è contenuto in quasi tutte le cellule del nostro corpo, quelle delle ossa, dei muscoli e dei tessuti in genere, il quantitativo contenuto mediamente nel corpo umano è pari a circa 25 gr., di questi quella che circola nel flusso ematico è di circa l'1%.



La sua funzione come **coenzima** lo vede correlato con ben 300 enzimi diversi, interviene nella regolazione del *ph* del nostro corpo ed interagisce con gli enzimi che hanno il compito di produrre energia e di far funzionare il nostro

metabolismo.

Il quantitativo di **magnesio** per ogni individuo varia con l'età e dipende anche dal sesso, ecco in questa tabella il fabbisogno giornaliero per categoria.

- Neonati, 30-70 mg. al giorno, in base ai mesi dell'infante
- Fino agli 8 anni, tra gli 80 ed i 130 gr. al giorno
- Bambini fra i 9 ed i 18 anni, per i ragazzi tra i 240 ed i 410 mg. al giorno, per le ragazze tra i 240 ed i 360 mg. al giorno
- Uomini, per il sesso maschile il quantitativo non diminuisce con l'avanzare dell'età, in media tra i 400 ed i 420 mg. al giorno
- Donne, nel caso del sesso femminile sono da considerare non solo l'età ma anche se sono in stato di gravidanza e allattamento al seno, il consumo medio per una donna è tra i 310 ed i 320 mg. al giorno, per le donne gravide molto giovani intorno ai 400 mg. al giorno, per quelle vicine ai 40 anni intorno ai 360 mg. al giorno



Benefici del magnesio marino

Sono molte le proprietà anche terapeutiche del **magnesio**, questi sono i benefici più importanti e conosciuti:

Salute delle ossa, il magnesio è efficace nel prevenire l'osteoporosi in quanto aiuta a fissare alle ossa il calcio ed il fosforo, inoltre interviene attivamente sugli osteoblasti, che sono le cellule che hanno il compito di costruire le nostre ossa. Riesce a contrastare il deposito di calcare nelle articolazioni, causa principale dell'artrite.

Salute dei muscoli, Il magnesio è utilizzato da tempo per prevenire i crampi muscolari dovuti a stanchezza, contratture o eccessivi sforzi fisici; riduce

anche l'eccitabilità perché la sua funzione nel sistema nervoso è di controllare i moto neuroni.

Perdita di peso, ha una funzione nel regolare il metabolismo, aiuta a limitare l'assunzione di troppo cibo per la sua azione antistress, ha delle implicazioni importanti sia nella produzione del glucosio che nella diminuzione dei trigliceridi nel sangue.



Salute della pelle, è molto utilizzato nelle cure anti-acne per la sua funzione purificante sulla pelle, il suo effetto sull'acne è di antibatterico, antibiotico ed antinfiammatorio, la sua polvere viene disciolta in olio e spalmata sul viso.

Salute dell'intestino, il magnesio marino ha funzioni benefiche sia in caso di stipsi che in caso di diarrea, questo è dovuto alla funzione regolatrice dell'apparato gastrointestinale, la sua azione sui muscoli della parete intestinale combatte gli spasmi e la colite cronica.

Stati di ansia, il magnesio marino è consigliato in caso di *stress*, ansia, paura, attacchi di panico ed impotenza dovuta a queste cause. Quando il nostro corpo è soggetto a questi episodi infatti consuma maggiori quantità di magnesio e quindi in molti casi ha carenza di questa preziosa sostanza. Ha anche effetti rilassanti in quanto agisce direttamente sul sistema nervoso. Ha inoltre comprovate proprietà energizzanti in quanto interviene nei nostri *enzimi* implicati nei processi energetici.

Controindicazioni: Di solito l'assunzione di magnesio marino non ha controindicazioni, se in quantità eccessiva nell'organismo viene eliminato dai reni, infatti a parte lievi effetti lassativi è da evitare l'assunzione di questo integratore da parte di persone con insufficienza renale.

www.mather.it

Mather

COSMETICA MILANO

Salute & Bellezza

Frutto-oligosaccaridi FOS

FOS, acronimo di frutto-oligosaccaridi, sono fibre solubili presenti in diversi frutti, verdure e piante comuni.

La fonte più nota di frutto-oligosaccaridi è l'inulina, da cui gli altri FOS vengono ottenuti per idrolisi enzimatica. L'inulina, a sua volta, viene ricavata soprattutto dalla radice di cicoria, ma è presente anche in cipolle, aglio, carciofi, banane, porri, asparagi, segale.



I FOS sono molto importanti in campo nutrizionale e salutistico, dove vengono impiegati come dolcificanti "artificiali" e soprattutto come prebiotici. Quest'ultimo termine identifica un gruppo di sostanze indigeribili per l'uomo ma non per la flora batterica che colonizza il suo intestino.

Caratteristiche dei prebiotici e dei FOS

1. Non vengono assorbiti, né idrolizzati nel primo tratto del tubo digerente;
2. Stimolano selettivamente la crescita e/o l'attività di un limitato numero di batteri nel colon;
3. Modificano positivamente il rapporto tra microrganismi simbiotici ("amici") e patogeni;
4. Inducono effetti luminali o sistemici positivi per la salute umana.

Perché si usano i FOS? A cosa servono?

I FOS esercitano un'azione benefica nei confronti del microbiota intestinale, salvaguardandone la biodiversità e la funzionalità.

Il microbiota o flora intestinale è l'insieme dei microrganismi che popolano l'apparato gastrointestinale dell'uomo in un mutualismo simbiotico.

Le applicazioni cliniche dei FOS sarebbero pertanto da attribuire sia alla suddetta attività funzionale, sia all'attività meccanica, in quanto fibre.

Al momento, i FOS vengono impiegati:

- Come regolarizzanti intestinali, sia per l'azione formante massa, sia per l'attività sul microbiota;
- Come supporto digestivo in caso di dispepsia;
- Come integratori utili in corso di dismetabolismi quali ipertrigliceridemia ed ipercolesterolemia;
- Come rimedi utili a ricostruire una flora intestinale adeguata, dopo terapia antibiotica;
- Come integratori utili nel riequilibrare l'assorbimento di minerali, quali calcio e magnesio.

I FOS sono indicati in caso di:

- stipsi
- deficienze digestive e disordini gastrointestinali (colite, diarrea, meteorismo)
- ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia