

# En savoir plus sur les principaux ingrédients du cool

---

## Le rôle du magnésium dans les cellules nerveuses :

Le Cool permet de recharger les cellules nerveuses de votre organisme grâce à un apport optimal en magnésium. Le magnésium aide à mieux résister à la fatigue, au stress et au surmenage de la vie quotidienne. Le Magnésium est un Oligo-élément qui est indispensable à la transmission de l'influx nerveux et à la décontraction musculaire. On sait aujourd'hui que des altérations non négligeables peuvent survenir dans le corps humain suite à un manque de magnésium. Pour certaines affections et certains troubles, on a pu démontrer un rapport avec une carence en magnésium. **Le magnésium est particulièrement recommandé en cas de fatigue et de nervosité.**

## Le mode d'action des probiotiques :

Le Cool contient six ferments lactiques probiotiques dont le bifidobactérium bifidum, plus connu sous le nom de bifidus. Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont présents dans la flore intestinale aident à la digestion des fibres, stimulent le système immunitaire et favorisent le transit intestinal. Parmi les microorganismes utilisées en terme de probiotique on retrouve souvent des bactéries lactiques, hôtes naturels du microbiote intestinal de l'homme. De nombreux effets bénéfiques des probiotiques ont été démontrés dans des conditions expérimentales particulières ou dans des études cliniques avec des souches de probiotiques spécifiques.

## Cool contient de la levure de bière :

La levure de bière est une source naturelle particulièrement riche en vitamines de la classe B.

La **vitamine B1** est essentielle au métabolisme des sucres et elle est indispensable au bon fonctionnement des systèmes nerveux et musculaire.

La **vitamine B2** intervient plus particulièrement dans la croissance, ainsi que dans le maintien en bon état de la peau et des muqueuses.

La **vitamine B3** est indispensable aux systèmes digestif et nerveux, à la santé de la peau, et joue un rôle important au niveau de l'appareil circulatoire.

La **vitamine B5** contribue au bon équilibre de la peau, des muqueuses, et des phanères (cheveux, poils, ongles).

La **vitamine B6** intervient dans un très grand nombre de fonctions vitales comme facteur indispensable à une centaine d'enzymes participant au métabolisme des sucres, des graisses et surtout des protéines. **(3 capsules de cool correspondent 100 % des AJR en vitamine B6).**

La **vitamine B8** joue également un rôle essentiel dans la croissance et la santé de la peau, des cheveux et des muqueuses.

La **vitamine B9** est un catalyseur des fonctions du système nerveux central et du système immunitaire, qui joue également un rôle important dans la formation des globules rouges du sang et dans la division cellulaire.