A MAGNÉZIUM 32 FANTASZTIKUS EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA

ŐSI MAGNÉZIUM

TARTALOM

A magnézium 32 fantasztikus egészségre gyakorolt hatása	3
• Magnézium beviteli táblázat	4
• 32 hatás	5-19
Miért fontos a magnézium rendszeres fogyasztása?	20
• A magnézium szerepe	20
• A magnéziumhiány következményei	22
• A magnéziumhiány okai	23
• Magnézium tartalmú étrendkiegészítők fogyasztásának hatása	24
• Esetleges mellékhatások	26
• Magnéziumhiány	27
• Magnézium tartalmú ételek táblázata	30
Az Ősi Magnézium	32
Ősi Magnézium Koncentrátum	33
Ősi Magnézium Gél	34
Ősi Magnézium Fürdősó	35

A magnézium 32 fantasztikus egészségre gyakorolt hatása

A magnézium a szervezetben az egyik legnagyobb mennyiségben előforduló ásványi anyag. Elsősorban a csontokban található meg, ami nagyjából a szervezet magnéziumkészleteinek 50%-át teszi ki, míg a többi a szövetek és szervek sejtjeiben található meg.
A magnézium a szervezet számára alapvető fontosságú ásványi anyag. Egy tanulmány szerint a magnézium az emberi szervezet negyedik leggyakrabban előforduló ásványi anyaga, amely szerepet játszik több száz biokémiai folyamat, valamint fiziológiai rendszer szabályozásában, és aminek az anyagcsere-folyamat, valamint a szív- és érrendszer egészséges működésének fenntartásában is jelentős szerepe van.
A magnézium egy olyan, alapvető fontosságú ásványi anyag, amelyre a test minden egyes szervének (beleértve a csontok, fehérjék és a zsírsavak képződését is) szüksége van azok megfelelő működéséhez. A magnézium fontos szerepet játszik továbbá a B és D vitamin, az izmok elernyedésének, kalciumszint-szabályozásának és inzulin kiválasztásának aktivizálásában is.

Magnézium beviteli táblázat

Kor	Férfi	Nő	Terhesség	Szoptatás
Születéstől 6 hónapos korig	30 mg*	30 mg*	-	-
7 és 12 hónapos kor között	75 mg*	75 mg*	-	-
1 és 3 éves kor között	80 mg	80 mg	-	-
4 és 8 éves kor között	130 mg	130 mg	-	-
9 és 13 éves kor között	240 mg	240 mg	-	-
14 és 18 éves kor között	410 mg	360 mg	400 mg	360 mg
19 és 30 éves kor között	400 mg	310 mg	350 mg	310 mg
31 és 50 éves kor között	420 mg	320 mg	360 mg	320 mg
51 éves kor felett	420 mg	320 mg	-	-

A 19 és 30 év közötti férfiak napi javasolt magnézium-bevitele 400 mg, 30 év feletti férfiak esetében ez a szám 420 mg/nap. Ugyanez 19 és 30 év közötti nőknél legalább 310 mg/nap, és 31 éves korú nők esetén ez a szám már 320 mg/nap.

Az emberi szervezetben a legtöbb magnézium a csontszerkezetben található meg, ahol a magnézium a csontok erősségét garantálja, illetve szükség esetén a megfelelő vérsavó szint megőrzésében is szerepe van. A magnézium megtalálható továbbá az izomzat, a máj és a vese lágy szöveteinek sejtjeiben, valamint a sejten belüli folyadékban is. A sejtekben, valamint a sejten belüli folyadékban tárolt magnéziumnak fontos szerepe van több mint 300 biokémiai reakció, a glikolízis, a citromsavciklus, béta-oxidáció, fehérje szintézis, izom-összehúzódás, kalcium homeosztázis, a D vitamin hidroxilációja, valamint az ioncsatornák szabályozása során. A magnézium szintén nélkülözhetetlen alkotóelem a vér glükóz-szintjének, a szívverés, valamint az immunrendszer szabályozása során.

A táplálékkal bejuttatott, megfelelő mennyiségű magnéziumnak nélkülözhetetlen szerepe van az egészség megőrzésében. A szív- és vesebetegségek, a cukorbetegség, a magas vérnyomás vagy a felszívódási zavarok, és más betegségek következtében fellépő akut egészségügyi problémák és komplikációk hatással vannak a szervezet magnéziumszintjére. A vízelhajtó gyógyszerek és a mértéktelen alkohol- és koffeinfogyasztás is fokozhatja a vizeletkiválasztást, ami ezzel egy időben a magnéziumhiány kialakulásának kockázatát is magában hordozza. A **magnéziumhiánynak** különféle jelei lehetnek, ami annak súlyosságától is függhet. Ilyen lehet többek között az étvágytalanság, émelygés, levertségérzet, súlyosabb esetben pedig akár a szívproblémák is.

A szervezet biokémiai folyamata során kifejtett, létfontosságú és többszintű szerepe miatt a magnézium különféle betegségek megelőzése és kezelése során felmerült szerepét is vizsgálják. A legnagyobb figyelmet a magnézium és a cukorbetegség, valamint szívpanaszok összefüggéseire fordítják.

1 Csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát

A szervezet optimális egészségi szintjének megőrzésében szerepet játszó ásványi anyagok egyikeként a magnézium nemcsak fontosnak, hanem sok esetben egyenesen a legfontosabbnak is bizonyulhat. Kutatások igazolják, hogy a magnézium – ami a testben a negyedik leggyakrabban előforduló ásványi anyag – fontos szerepet játszik több száz olyan biokémiai folyamat, valamint fiziológiai rendszer szabályozása során, amelyeknek az egészséges anyagcsere-folyamat, illetve a szív-és érrendszer fenntartásában működnek közre.

Járványügyi bizonyítékok alátámasztják,

hogy a táplálékban megtalálható magnézium jelentősen csökkentheti a 2-e s típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát. Tizenhárom, célzott esettanulmány meta-elemzése során összesen több mint 500.000, különféle háttérrel rendelkező alanyt vizsgáltak meg. Az eredmények egyértelműen arra engedtek következtetni, hogy jelentős, fordított összefüggés található az étrenddel bejuttatott magnézium és a cukorbetegség kialakulásának kockázata között, ami a részvevők nemétől, földrajzi elhelyezkedésétől, vagy akár családi hátterétől és egyéb tényezőktől függetlennek bizonyult, és változatlan maradt. Ez a tanulmány olyan korábbi tanulmányokat is alátámaszt, amelyek már rávilágítottak a cukorbetegség kockázatának csökkenése és a táplálkozás során bejuttatott magnéziummennyiség közötti összefüggésre.

A kutatók egyetértenek abban, hogy a bejuttatott magnézium mennyisége szorosan összefügg az egészséges étrenddel, és más, életvitellel kapcsolatos viselkedési mintázatokkal is, és emiatt különleges odafigyelést igényel. Mindazonáltal a bizonyítékok arra engednek következtetni, hogy a magnézium-bevitel és a cukorbetegség kialakulásának kockázata között szoros összefüggés mutatható ki olyan esetekben, mikor a kutatók befolyásolni tudtak olyan egyéb tényezőket, mint a dohányzás, mozgás, kalciumszint, valamint a rostokban gazdag élelmiszerek fogyasztása.

Hogyan működik?

A magnézium és cukorbetegség között feltárt kapcsolat rámutat arra, hogy a magnéziumnak fontos szerepe van a glükóz homeosztázisának (belső egyensúlyának), valamint az inzulin-kiválasztás és –érzékenység megfelelő mértékű megőrzésében. Ezért talán nem is meglepő, hogy a tanulmány arra is rámutatott, hogy az elégtelen metabolizmussal rendelkező, lecsökkent inzulinérzékenységgel rendelkező, illetve inzulin-kiválasztási zavarokkal küzdő egyének esetében alacsony magnéziumszintet mértek.

Habár sok adat alátámasztani látszik a magnézium szintje és a glükóz szervezeten belül fennálló egyensúlya közti összefüggést, kevés olyan klinikai bizonyíték áll rendelkezésünkre, amely elősegítené a kezelésre vonatkozó döntések meghozatalát. Az inzulin kiválasztása és/vagy szövetek érzékenységének fokozásában számos vizsgálat során bizonyult sikeresnek a magnézium-kiegészítők alkalmazása, mégis, ezeket a tanulmányokat többnyire olyan részvevőkön végezték el, akikben nem alakult ki cukorbetegség. Számos cukorbetegséggel összefüggő tanulmány kínál ígéretes eredményeket, de a klinikai keretek között, szélesebb körben is történő alkalmazásuk egyelőre még várat magára.

A magnézium legnagyobb mértékben az emberi csontvázban van jelen, ahol a csontok erősítésében, valamint a vérsavószint megőrzésében játszik fontos szerepet. A magnézium megtalálható továbbá az izomzat, a máj és a vese lágy szöveteinek sejtjeiben, valamint a sejteken belüli folyadékban is. A sejtekben illetve a sejteken belüli folyadékban tárolt magnéziumnak fontos szerepe van több mint 300 biokémiai reakció, a glikolízis, a citromsavciklus, béta-oxidáció, fehérje szintézis, izom-összehúzódás, kalcium homeosztázis, a D vitamin hidroxilációja, valamint az ioncsatornák szabályozása során. A magnézium szintén nélkülözhetetlen eleme a vér glükóz-szintjének szabályozása során, és emellett biztosítja a szívverés szabályosságát, valamint az immunrendszernek is szüksége van rá.

A szervezet biokémiai folyamata során kifejtett, létfontosságú és többszintű szerepe miatt a magnézium különféle betegségek megelőzése és kezelése során felmerült szerepét is vizsgálják. A l egnagyobb figyelmet a magnézium és a cukorbetegség, valamint szívpanaszok összefüggéseire fordítják. A 2-es típusú cukorbetegség hosszú távú hatásai nagyon veszélyesek, éppen ezért különösen fontos annak megértése, hogy miképpen akadályozhatjuk meg kialakulását.

2 A csontok egészségének megőrzése

A magnézium másik egészégre gyakorolt kedvező hatása a csontok egészségének megőrzése. A magnézium segíthet a szervezet kalciumszintjének, valamint a D vitamin, réz és cink szintjének szabályozásában is. A csontok sűrűségének megőrzésében napi szintű szerepe van. Rendszeres használata mellett a csontritkulás kialakulásának a kockázata is megelőzhető, vagy csökkenthető.

Az csontok ásványianyag-összetételének egyik fő

alkotóeleme a magnézium. A csontok magnéziumszintje egyenes összefüggésben áll azok megfelelő sűrűségével. A magnézium nem megfelelő mértékű bevitele csontritkulás kialakulásához vezethet. A magnézium emellett segíti a szervezet általános kalciumszintjének szabályozását is.

Reklámokból is tudhatjuk, hogy a csontok egészségének megőrzése során nélkülözhetetlen a kalcium. Nemrégiben elvégzett tanulmányok mindemellett meglepő eredményre jutottak. A vizsgálatok tanúsága szerint a csontok egészségének megőrzésében a kulcsfontosságú ásványi anyag sokkal inkább a magnézium, mintsem a kalcium.

A www.merdeka.com-on is olvasható beszámoló is rámutat, hogy a szezámmagban, napraforgó magban, brokkoliban és spenótban is megtalálható magnézium a valódi kulcsa a csontok erősítésének és egészségének.

Valójában a kalcium tartalmú táplálékkiegészítő készítmények – elsősorban nők esetében – veszélyesek is lehetnek az egészségre. Az emberi szervezetben a kalcium tartalmú táplálékkiegészítő készítmények hatása elhalványul a természetes kalciumforrások mellett, amelyek veseproblémákhoz, és más egészségügyi problémákhoz is vezethetnek.

A Baylor Orvosi Egyetem kutatói által elvégzett kutatások állítása szerint a kalciumfogyasztás és a kalcium felszívódása a szervezetben nincsen összefüggésben jelentős mértékben az egészséges csontok megőrzésével. Ezzel szemben a magnézium-bevitel és a magnézium szervezeten belüli felszívódása jelentős hatással van a csontok egészségére.

Kathryn M Ride, a Tennessee-beli Memphis Egyetem kutatóorvosa szerint a magnézium bevitele nem csak a gyerekek és szülők, hanem azok számára is fontos, akiknél fennáll a csontritkulás kockázata. Tehát a csontok egészségének megőrzése érdekében javasolt a magnézium megfelelő mértékű fogyasztása is.

3 A szív egészséges működésének megőrzése

A magnéziumnak mindezek mellett a szív megfelelő működésének megőrzésében is jelentős szerepe van. Járványügyi bizonyítékok igazolják, hogy a magnézium tartalmú ételek fogyasztása csökkentheti a szív- és érrendszeri megbetegedések (magas vérnyomás, metabolikus szindróma stb.) kialakulásának kockázatát, valamint védelmet nyújthat a szívhalállal szemben is. További tanulmányok azt is igazolják, hogy a magnézium fontos lehet a hirtelen

szívhalál megelőzésében is. Ennek oka lehet az alacsony magnéziumszinttel rendelkező emberek szívritmuszavarra való hajlama. Az egészséges szívműködés fenntartása és megőrzése érdekében javasolt napi magnézium-bevitel 100 mg.

Az egészség megőrzése érdekében elengedhetetlen az elegendő mennyiségű magnézium fogyasztása. A szív- és vesebetegségek, a cukorbetegség, a magas vérnyomás vagy a felszívódási zavarok, és más betegségek következtében fellépő akut egészségügyi problémák és komplikációk hatással vannak a szervezet magnéziumszintjére. A vízelhajtó gyógyszerek és a mértéktelen alkohol- és koffeinfogyasztás is fokozhatja a vizeletkiválasztást, ami ezzel egy időben a magnéziumhiány kialakulásának kockázatát is magában hordozza. A magnéziumhiánynak különféle jelei lehetnek, amelyek annak súlyosságától is függenek. Ilyen lehet többek között az étvágytalanság, émelygés, levertség, súlyosabb esetben pedig akár a szívproblémák is.

Azonban nem minden tanulmány támasztja alá a magnézium és a szív egészséges működésének megőrzése közti összefüggést. Az előző évben elvégzett, átfogó Framingham Heart Offspring Cohort tanulmány nem talált

semmiféle összefüggést a vérsavó magnéziumszint és a magas vérnyomás, illetve a szív- és érrendszeri betegségek kialakulása között. Rendelkezésünkre állnak olyan klinikai bizonyítékok, amelyek igazolják az alacsony magnéziumszint és a dyslipidemia (a vér normálisnál magasabb zsírszintje), és a magas vérnyomás és kardiovaszkuláris megbetegedések összefüggését, de az nem ismeretes, hogy ez vajon egyenes következménye-e a magnéziumhiánynak, vagy a magnézium inzulinra kifejtett hatásának köszönhető-e.

4 Székrekedés megelőzése

A székrekedés könnyen megelőzhető, ha megfelelő mennyiségű magnéziumot juttatunk a szervezetünkbe. Ez annak köszönhető, hogy a magnézium elősegíti a belekben található izmok elernyedését, ami biztosítja a szervezet egyenletes ritmusát. Emellett a magnézium magához vonzza a vizet is, így a belekben a magnézium hígítja a székletet, ami ezáltal könnyebben tud távozni a szervezetből.

5 Az asztma tüneteinek enyhítése

Egyes tanulmányok arra engednek következtetni, hogy az intravénásan bejuttatott (IV) magnézium segíthet a felnőttek és a 6 és 18 év közötti gyerekek akut asztmás tüneteinek enyhítésében is. Azonban klinikai tanulmányok egyelőre nem igazolják, hogy a magnézium bevitele szabályozná az asztma tüneteit. Az azonban elmondható, hogy a magnézium nem elegendő mennyiségű bevitele növelheti az asztma kialakulásának kockázatát. Egy 2500 főből álló vizsgálat eredményei szerint a 11 és 19 év közötti gyermekek magnéziumszegény táplálkozása nagymértékben növeli az asztmás megbetegedések kialakulásának kockázatát.

6 A szabályos vérnyomás megőrzése

A nagy magnézium tartalmú ételek (tej, gyümölcsök, zöldségek) rendszeres fogyasztása segíthet a stabil vérnyomás megőrzésében. A magnéziumban, kalciumban és káliumban is gazdag ételek fontos szerepet játszanak a vérnyomás szabályozásában. Egy 8500 nőből álló csoporton elvégzett tanulmány arra az eredményre jutott, hogy a magnézium bevitele csökkentheti a magas vérnyomás kialakulásának kockázatát. Egyéb tanulmányok arra engednek következtetni, hogy a magnézium tartalmú étrendkiegészítők elősegíthetik a vérnyomás csökkenését, habár nem minden ilyen jellegű vizsgálat igazolta a fenti következtetéseket.

A magnéziumnak fontos szerepe lehet a vérnyomás szabályozásában is. Egy alacsony magnéziummennyiséget fogyasztók körében elvégzett tanulmány tanúsága szerint a magas vérnyomás és a magnézium között összefüggés mutatható ki. A Honoluluban található kutatóközpontban elvégzett tanulmányok szintén arra világítanak rá, hogy a magnéziumban gazdag élelmiszerek fogyasztása egy olyan tényező, ami szoros összefüggésben áll a magas vérnyomással. Egy a Kaukázus térségében 58218 nőn elvégzett, táplálkozást vizsgáló tanulmány igazolta, hogy a napi 200 milligrammnál kevesebb magnézium fogyasztása mellett nagyban megnő a magas vérnyomás kialakulásának veszélye szemben azokkal a nőkkel, akiknek napi magnézium bevitele meghaladja a 300 milligrammot.

7 Álmatlanság megelőzése

A magnézium szabályozza a szívritmust, és ezáltal nyugtató hatást fejt ki. Ezáltal nem csak a stressz kezelésében bizonyul hatékonynak, hanem a megfelelő alvás biztosításában is jelentős szerepe van. A stressz és a feszültség gyakran kiváltó okai lehetnek az alvási zavaroknak és álmatlanságnak.

8 A kollagén termelés fokozása

A magnézium egy a fehérjetermelést segítő, alapvető fontosságú ásványi anyag. A folyamat során a fehérjék kollagénné alakulnak, ami egy a természetben is megtalálható fehérje, ami a szervezetben a kötőszöveteken belül is jelen van. Ilyen kötőszövet az ínszalag, az inak, valamint a szaruhártya; elemellett a

csontok, a belek, a porcok és véredények is tartalmazzák. A szervezet fokozott kollagén tartalma a fontos szervek optimálisabb működését segíti elő.

9 Fibromyalgia (reumás kötőszöveti és izomfájdalom) enyhítése

A fibromyalgiában szenvedő betegek az egész testükben fájdalmakat tapasztalnak. A betegség nagy kalcium- és magnézium tartalmú ételek fogyasztásával enyhíthető. Egy 24 fibromyalgiás betegekből álló csoporton elvégzett vizsgálat arra az eredményre jutott, hogy a nagy mennyiségű almasavat és magnéziumot tartalmazó kiegészítőket fogyasztó páciensek 2 hónapot követően a fájdalmak enyhülését tapasztalták. Egy másik tanulmány során a kalcium és magnézium kombinációjával szintén hatékony eredményeket értek el fibromyalgiás betegeknél.

10 A magnézium szerepe terhesség során

A magnézium egyike az alapvető ásványi anyagoknak terhesség során. Fontos, hogy a terhes anya megfelelő mértékű magnéziumforráshoz juthasson, mivel ezáltal a csontritkulás kialakulása csökkent, valamint a kismamák fájdalom ingerküszöbe is megemelkedik, és a szülés folyamata ezáltal elviselhetőbbé válik, valamint a vérnyomás megfelelő szabályozása is biztosítottá válik. Magas vérnyomásban szenvedő kismamák esetén a magnézium szulfát a legjobb kezelési módja a rángógörcsöknek.

11 Hátfájás, menstruációs és egyéb göcsök kezelése

A magnézium segít a súlyos hátbántalmakkal küzdőknek, mivel a magnézium ellazítja a hátizmokat, enyhíti a stresszt, a vese- és izomfeszültséget. Emellett a magnézium elősegíti a kalcium felszívódását is, ami a csontok regenerálódását segíti elő. A lábgörcs és a levertség tüneteinek oka általában a magnézium hiányában keresendő. A magnézium tartalmú táplálékkiegészítők szedése a lábgörcsök megszüntetésére lehet hatékony gyógymód.

12 Pszichés rendellenességek kezelése

A magnézium a pszichológiai rendellenességek legkellemetlenebb formáira, vagyis a pánikrohamokra, stresszre, szorongásra és az indokolatlan idegességre is jótékony, gyógyító hatással van.

13 Ásványi anyagok felszívódása

A magnézium segíti az olyan vitaminok és fontos ásványi anyagok felszívódását, mint a nátrium, a kálium, a kalcium és a foszfor. Az ásványok általában a vékonybélben szívódnak fel, és a magnézium ezen képességének köszönhetően számos, az emberi szervezetben fellelhető méreganyag is könnyebben távozik.

14 Az enzimek aktivizálása

A magnézium mindezeken felül fokozza a szervezet energiatermelését is, és az enzimek aktivizálásával együttesen energiacellák jönnek létre.

15 A hólyagok működésének szabályozása

Számos vizelési problémával küzdő nő esetében a magnézium fogyasztása enyhülést hozhat. A vizelési problémáknak különféle okai lehetnek: vesegyulladás, húgyúti fertőzés, vagy egyes esetekben hólyagfájdalom szindróma (interstitialis cystitis), de a magnézium rendszeres fogyasztása az ilyen megbetegedésekben szenvedők számára is enyhülést nyújt.

16 A magnézium szerepe migrénes fejfájások, álmatlanság és depresszió esetén

A magnézium megfelelő mértékű fogyasztása a migrénes rohamok, az álmatlanság és a depresszió súlyosságát, és egyúttal azok rendszerességét is csökkentheti. Ezen felül a magnézium jól ismert gyógymódja az olyan mentális zavaroknak, mint a pánikroham, a stressz, a szorongás és a nyugtalanság.

17 A menopauza és a premenstruális tünetegyüttesek (PMS) enyhítése

A fent említett kedvező hatásai mellett a magnézium elsősorban nők esetén további előnyökkel szolgál a menopauza, illetve a premenstruális szindróma (PMS) tüneteinek enyhítése során. A magnézium emellett minimálisra csökkenti a koraszülés kockázatát is.

18 Magnézium a csontritkulás kezelésére

Számos tanulmány igazolja, hogy a kalcium és a magnézium ideális kombinációja növelheti a csontok ásványianyag-telítettségét. A magnéziumhiány módosítja a kalcium metabolizmusát, és a kalciumot szabályozó hormonokat, így a csontritkulás kialakulásának kockázata jelentősen megnő. A magnéziumnak jelentős szerepe van a csontok megfelelő ásványianyag-tartalmának fenntartásában, és közvetlen hatással lehet a csontok sejtfunkcióira is, valamint a hidroxiapatit (trikalcium-foszfát) kristályok kialakulására és növekedésére is. A magnéziumhiány növeli a posztmenopauzális és csontritkulásos tünetek jelentkezését is. A magnéziumszint jelentős csökkenése eredményeképpen a csontok ásványianyag-tartalma is nagymértékben csökken.

19 Megakadályozza a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulását

A magnézium a szívkoszorúér-megbetegedés kockázatát is csökkenti. Egyes tanulmányok arra engednek következtetni, hogy a tápanyaggal bejuttatott, megfelelő mennyiségű magnézium nagymértékben csökkentheti a stroke

kialakulásának kockázatát is. A magnéziumhiány ezzel szemben növeli a szívritmuszavar kockázatát, ami egy szívroham után a komplikációk fellépésének kockázatát is növeli.

20 A magnézium szabályozza a magas vérnyomást

A magnézium nélkülözhetetlen eleme a vérnyomás természetes szabályozásának. A magnézium tartalmú étrendkiegészítők, és az olyan élelmiszerek, amelyek kiváló magnézium- illetve káliumforrásként szolgálnak (gyümölcsök és zöldségek), garantálják az alacsonyabb vérnyomást.

21 A magnézium és az idősebb korosztályra leselkedő kockázatok

Számos tanulmány igazolja, hogy az idősebb korosztályra jellemző a viszonylag alacsony magnézium tartalmú étrend. Az idősebb emberek alacsony magnéziumfogyasztásának különféle okai lehetnek. Ilyen az étvágytalanág, az ízlelés és szaglás képességének elvesztése, a rossz műfogsor, és a vásárlással, valamint a főzéssel járó nehézségek. Emellett sok nyugdíjas otthonban biztosított étkezés nem tartalmazza az ajánlott mennyiségű magnéziumot. Tapasztalatok szerint a belekben a magnézium felszívódása a kor előrehaladtával hanyatlik, amivel egy időben a vizeletkiválasztás során a magnézium nagyobb mértékben távozik a szervezetből. Ezáltal az idősebbeknél valószínűbb a szervezet magnéziumkészleteinek leapadása.

22 Az erős izomzat megőrzésében játszott szerep

A magnézium fontosnak bizonyul a normális izomfunkciók megőrzésében is. A magnéziumhiány következtében az izmok teherbírása csökken.

23 Az anyagcsere támogatása

A magnézium segíti a fehérjeszintézist, illetve az anyagcsere-folyamat során elősegíti az enzimek aktivizálását is, így hatással van az szervezet energia-előállító képességére is.

24 Emésztési zavarok kockázatának csökkentése

A magnézium az emésztés zavartalan működésének biztosításában is nélkülözhetetlen, segítségével megelőzhetőek az olyan emésztőszervi zavarok is, mint a hányás, a szélgöcsök, gyomorbántalmak és a székrekedés, és ezáltal csökken a cukorbetegség kialakulásának kockázata is.

25 Pszichés rendellenességek kialakulásának kockázata

A magnézium hatékony gyógymódnak bizonyul olyan súlyos, pszichés funkcionális rendellenességek esetén, mint a pánikroham, a stressz, a szorongás és az érzelmi zavarok.

26 Izomgörcsök kezelésére

A lábizom-görcsökhöz hasonló tünetek kialakulásának egyik oka lehet a magnéziumhiány. A magnéziumos étrendkiegészítők fogyasztása hatékony kezelési módja lehet a lábizom-görcsöknek.

27 Légúti problémák kezelésére

A megfelelő mennyiségű magnézium bevitele csökkentheti a légúti rendellenességek kialakulásának kockázatát. Kónikus asztmás betegek magnézium segítségével újra normálisan tudnak lélegezni, mivel a magnézium ellazítja a légcső izmait. A zihálás és légszomj is enyhíthető intravénás (infúzió) magnézium alkalmazásával.

28 A vérnyomás szabályozása

A magnézium segíti a vérnyomás szabályozását és egyben csökkenti a magas vérnyomást is. A magas vérnyomású betegek alacsony magnéziumszinttel rendelkeznek. Ezeknél a betegeknél a magnézium enyhítheti a magas vérnyomással járó komplikációkat.

29 Immunrendszer-erősítő hatás

A magnézium emellett növeli az immunrendszer ellenállóképességét különféle potenciális egészségügyi problémákkal szemben.

30 A magnézium megkönnyíti a D vitamin és a kalcium felszívódását

A magnéziumhiány fontos tényezője a D vitamin hiányából eredő problémák kialakulásának. A D vitamin hatásai és előnyei az emberi szervezet megfelelő magnéziumszintjének hiányában nem tudnak érvényesülni. A D vitamin aktivizálásában a magnéziumnak alapvető fontosságú szerepe van.

Átfogó kutatások kimutatták, hogy a D vitamin hiányának komoly szerepe van több tucatnyi olyan betegség kialakulásában, mint a különféle rákos megbetegedések (mellrák, vastagbélrák és prosztatarák), a cukorbetegség, csontritkulás, ízületi gyulladásos megbetegedések, szívelégtelenségek, a pikkelysömör, és számos pszichés tünet.

A szervezet magnéziumhiánya gátolja a D vitamin megfelelő mértékű felszívódását. Ismeretes, hogy a magnézium az anyagcsere folyamat során fontos szerepet játszik a D vitamin és a kalcium felszívódásában. A magnézium segít a D vitamin aktív formájába történő átalakításában, és segíti a kalcium felszívódását is.

A magnézium stimulálja az úgynevezett calcitonin hormon működését is. A calcitonin elősegíti a csontszerkezet egészséges fenntartását, és a kalciumot a véráramból és a lágy szövetekből a csontokba juttatja, valamint megakadályozza egyes ízületi gyulladások, a csontritkulás és a vesekövek kialakulását is.

A magnéziumnak fontos szerepe van abban, hogy az immunrendszer sikeresen tudja hasznosítani a D vitamint.

Számos, a csontok egészséges állapotával kapcsolatos tanulmány rámutatott, hogy a magnézium szintén elengedhetetlen a D vitamin számra, hogy jótékony hatását kifejthesse a csontokban.

Amióta csak a kórboncnokok a szívet vizsgálják, tudatában vannak annak, hogy a kalcium lerakódása és a szívbetegségek kialakulása között szoros összefüggés van. A D vitamin gátolja a kalcium lerakódását az artériákban, és a magnézium a D vitamint annak aktív formájába alakítja át, ezáltal képes megakadályozni a kalcium felgyülemlését az artériákban képződő érrendszeri plakkban. A D vitamin és a magnézium együttesen segíthet az artériák elzáródása elleni küzdelemben. Ezek közösen felhasználják a csontokban áramló vérben és a lágy szövetekben található kalciumot, és visszajuttatják oda, ahol fontos szerepet játszik az egészséges csontszerkezet építésében.

31 Gyulladáscsökkentő hatás és megelőzés

A szervezet megfelelő magnéziumforrása csökkenti a gyulladás kialakulásának kockázatát. A gyulladásos megbetegedésekben szenvedő betegeknek éppen ezért javasolt a magnézium tartalmú ételek fogyasztása.

32 Az idegrendszer egyensúlya

Az emberi idegrendszerben kölcsönhatások egész sora megy végbe. Ezek mindegyikének szüksége van magnéziumra a megfelelő működéshez, és annak hiányában a depresszió kialakulásának valószínűsége jelentősen megnő.

Az 1 és 3 éves kor közötti gyermekek számára az ajánlott napi magnéziummennyiség körülbelül 80 mg. Ez a szám 4 és 8 éves kor közötti gyermekek esetén már 130 mg/nap.

Miért fontos a magnézium rendszeres fogyasztása?

A magnézium szerepe:

1. Magnézium hiányában az adenozin-trifoszfát (ATP) – ami a szervezet elsődleges anyagcserét támogató energiaforrása – nehezen tud érvényesülni.

2. A szív energiaforrását az adenozin-trifoszfát biztosítja; a magnézium felelős a dinamikus összeköttetésekért. Tehát magnézium hiányában az adenozin-trifoszfát nem képes biztosítani a megfelelő mennyiségű energiát.

3. Ha a magnéziumhiány következtében az izmok elgyengülnek, a sportteljesítmény csökken, és korai kimerültség jelentkezik.

4. A magnézium felelős a kalcium csontszerkezetben található sejtekbe jutásáért, valamint szabályozza a kalcium lágy izomszövetekbe történő áramlását is.

5 A magnézium szabályozza ezek mellett a kalcium szívsejtekbe történő eljutását is. A szívsejtekben felgyülemlett, túlzott mennyiségű kalcium szívproblémák kialakulásához vezethet (szívritmuszavar, heveny szívverés, pitvari fibrilláció, hirtelen szívhalál sportolóknál, valamint mitralis prolapsus, vagyis szívbillentyű előreesés).

6 A magnézium szabályozza a kalcium eljutását az idegsejtekbe. A túlzott mennyiségben felgyülemlő kalcium az agysejtekben szorongáshoz, depresszióhoz, álmatlansághoz, ingerlékenységhez, remegésekhez és PMS-hez (premenstruális tünetek) vezethet.

7 A magnézium szabályozza a kalcium egyéb szövetekbe történő eljutását is, ezáltal meggátolva a túlzott kalcium-lerakódást.

8 A magnézium felelős a D vitamin, valamint azon enzimek aktivizálásáért, amelyek a csontok építéséért felelnek.

9 Magnézium hiányában a csontritkulás kialakulásának kockázata is megnő.

10 A magnézium megakadályozza a vesékben a vesekőképződést.

11 A magnézium elengedhetetlen eleme a fehérjeképződésnek.

12 A magnézium a DNS és RNS előállításában is segédkezik.

13 A magnéziumra szüksége van a sejteknek a fül működtetéséhez. A magnézium hiánya süketséghez vezethet.

14 A magnézium megfelelő jelenléte a szervezetben gátolja az érelmeszesedés kialakulását. A magnéziumnak fontos szerepe van a jó és rossz koleszterineket előállító enzimek szabályozásában, megakadályozza a vérrögök képződését, és az artériák belső falának megfelelő állapotáért is felel.

15 A magnézium hatással van a vércukorszintre.

A magnéziumhiány következményei

1. Anyagcserezavarok léphetnek fel.
2. Trombózis alakulhat ki a lábakban.
3. Kézremegés jelentkezhet.
4. A fellépő idegrángások krónikus fejfájáshoz és hátpanaszokhoz vezethetnek.
5. A magnéziumhiány gyomorgörcsökhöz, asztma kialakulásához, magas vérnyomáshoz, hólyag-túlműködéshez és menstruációs görcsökhöz vezethet.
6. A magnézium hiánya emellett inzulinrezisztanciát alakíthat ki, és cukorbetegséghez vezethet.

A magnéziumhiány okai

1. Az élelmiszeripari gyártók az élelmiszer-feldolgozás során kivonják az élelmiszerekből a magnéziumot. Ez annak köszönthető, hogy a főzés során, illetve elsősorban a forralás során a magnézium távozik az ételből.

2. A víz kezelése során is távozhat a magnézium. A vízhez hozzáadott fluorid megköti a megmaradt magnéziumot.

3. Az üdítőkben található foszforsavak.

4. Az alkoholtartalmú italok, kávé és tea cukor- és sótartalmuknak köszönhetően a magnézium szintje leapad.

5. Cukorbetegség.

6. Testmozgás és izzadás során kiürül a szervezetből.

7. Stresszes állapot esetén szintén kiürül a szervezetből.

8. Folyamatosan nagy zajnak kitett embereknél jelentkezik.

9. Szabálytalan vérnyomás kezelésében alkalmazott vízelhajtók hatására.

Magnézium tartalmú étrendkiegészítők fogyasztásának hatása

A magnéziumszegény táplálkozás felelős lehet egyes biokémiai rendellenességekért, amelyek könnyen beazonosíthatóak. Az alacsony kalciumszint (hypocalcemia) a magnéziumhiány egyik jellemző tünete, ami az enyhétől egészen a súlyos, további tünetek kialakulásához vezethet. A hypocalcemia az elektrolit-egyensúly felbomlása, ami veseelégtelenséghez, a testnedvek távozásához, hormonzavarhoz, valamint rendszeres hányásos tünetek kialakulásához vezethet. A magnéziumnak fontos szerepe van a D vitamin metabolizmusa során is. Alacsony magnéziumszint fellépése esetén az anyagcsere-folyamat rendellenessé válik, ami sok esetben anyagcserezavart eredményezhet.

A szív- és érrendszer és a magnézium kapcsolata

A magnéziumszint kísérleti körülmények között történő lecsökkentése vagy kimerítése, a vizelet thromboxán-koncentrációjának, és az algiotenzin által kiváltott plazma aldoszteron-szint megnövekedését eredményezi. Az ezáltal fellépő vérnyomás-változás megmutatja a magnéziumhiány érrendszer működésére gyakorolt esetleges hatásait. A magnézium kiürülése összefüggésben áll az elektrokardiográf (EKG) kezelésekkel, a kardiális szövődményekkel, a szívritmuszavarral, és a fokozott szívglikozid-érzékenységgel. A magnézium alacsony szintjének szerepe lehet továbbá a szív vérellátásának zavarában is. A helybeli vérellátási hiány, vérszegénység (iszkémia) a véráramlás csökkenését jelenti, ami a normál sejtek funkcionális elváltozásaihoz vezethet. A magnéziumhiány mértékétől függően a betegség kialakulása során a tünetek egyénenként változhatnak.

Eszerint a minél több magnézium fogyasztása lehet a helyes lépés?

A magnézium egészségügyi előnyei közé sorolható a szervezet

idegsejtjeinek, csontszerkezetének és izomzatának karbantartása. Emellett elősegíti a fehérjeszintézist és a sejtek anyagcsere-folyamatát is. A magnéziumnak fontos szerepe van az egészséges szívritmus szabályozásában, és az orvosok gyakran alkalmazzák szívritmuszavar kezelésére. Egyéb egészségügyi előnyei közé sorolható még a csontritkulás, a görcsrohamok, a magas vércukor-szint, asztma, cukorbetegség, székrekedés, hátpanaszok és mentális problémák kialakulásának megelőzésében játszott szerepe is.

Az egészségügyi szakértők gyakran hangsúlyozzák a megfelelő napi vitamin- és ásványianyag-bevitel mellett a magnézium fogyasztásának fontosságát is. A magnézium ajánlott napi bevitele (RDA) 18 éves kor alatt 80 mg (1 éves korban) és 410 mg (18 éves korú férfiak) között változik. Egy éves kor alatt 30-75 mg / nap magnézium bevitel javasolt. A napi ajánlott bevitel 19 és 30 év közötti férfiak és nők esetén 310 mg /nap és 400 mg/nap között mozog. A 31 évesnél idősebb nők esetén a napi ajánlott bevitel 320 mg, míg férfiak esetén ez a szám 420 mg.

A betegségek megelőzéséhez és kezeléséhez javasolt magnéziummennyiséget egyelőre még nem sikerült megállapítani. Járványügyi adatok azonban azt mutatják, hogy a napi 100 mg magnéziumtöbblet hatására a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázata 15%-kal csökken. Más vizsgálatok szerint a magnézium tartalmú táplálékkiegészítők használata napi 300 – 365 mg esetén jótékonyan hat az inzulinérzékenységre. Napi 365 mg magnéziummennyiség esetén javulás tapasztalható a lipidprofilokban. Bár a tanulmányok ígéretesnek bizonyultak, de az alapvető kezeléshez még mindig kismértékben alkalmazzák.

A magnézium bevitelét növelők esetén javasolt az olyan étrendkiegészítők mellőzése, amelyek olyan más ásványi anyagokat tartalmaznak, mint a foszfor, vas, kalcium, vagy kálium, mivel ezek negatívan hathatnak a szervezet magnéziumfelvevő képességére. Emellett a különféle fitátok és rostok túlzott fogyasztása is akadályozhatja a magnézium felszívódásának hatékonyságát.

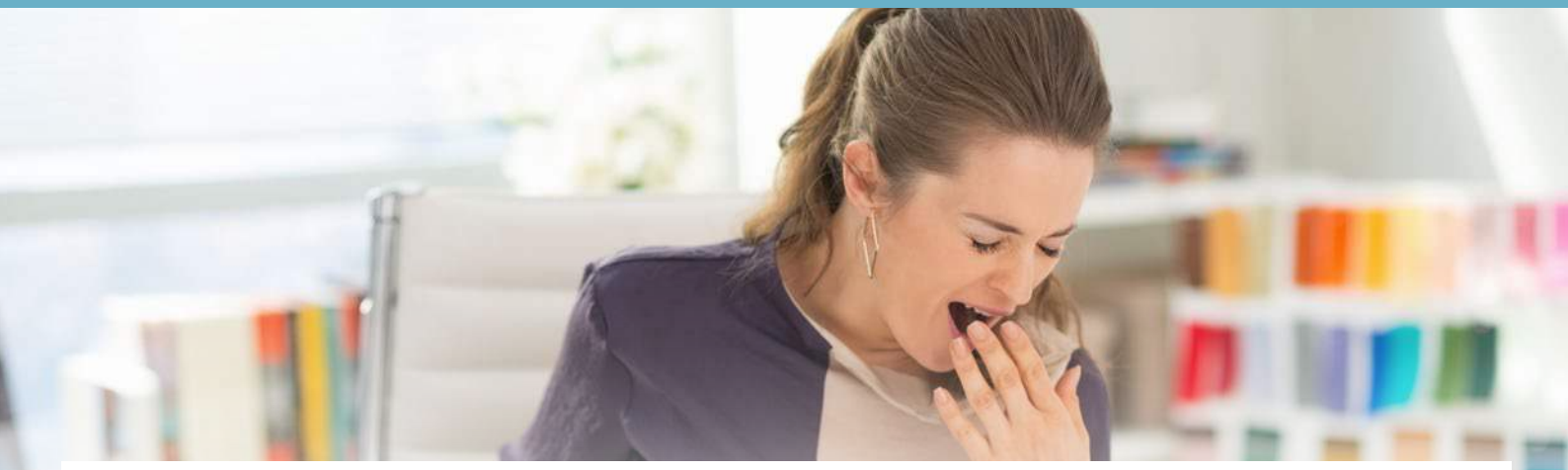
Esetleges mellékhatások

Mivel a szervezet a vesén keresztül gyorsan és hatékonyan képes megszabadulni a felesleges magnéziumtól, a magnéziumban gazdag ételek túlzott fogyasztásából eredő mérgezés csak vesebetegségben szenvedő embereknél jelentkezhet. Azonban a magnézium só túlzott fogyasztása (3-5 gramm) hasmenéshez vagy kiszáradáshoz vezethet. A mérgezést okozó mennyiségnek számító fogyasztás komolyabb hatásai közé sorolható a gyengeség, émelygés, kettős látás, zavaros beszéd és a bénulás.

Ezek elkerülése érdekében a magnézium nem élelmiszerekből származó napi ajánlott bevitelének maximuma 350 milligrammban lett meghatározva, bár bizonyos esetekben (beleértve a koszorúér betegségben, szívritmus-zavarban és hyperlipidemiában szenvedőket) a 350 mg/napnál nagyobb mennyiségben fogyasztott magnézium kedvező hatást

Ritkán jelentkező mellékhatások lehetnek:

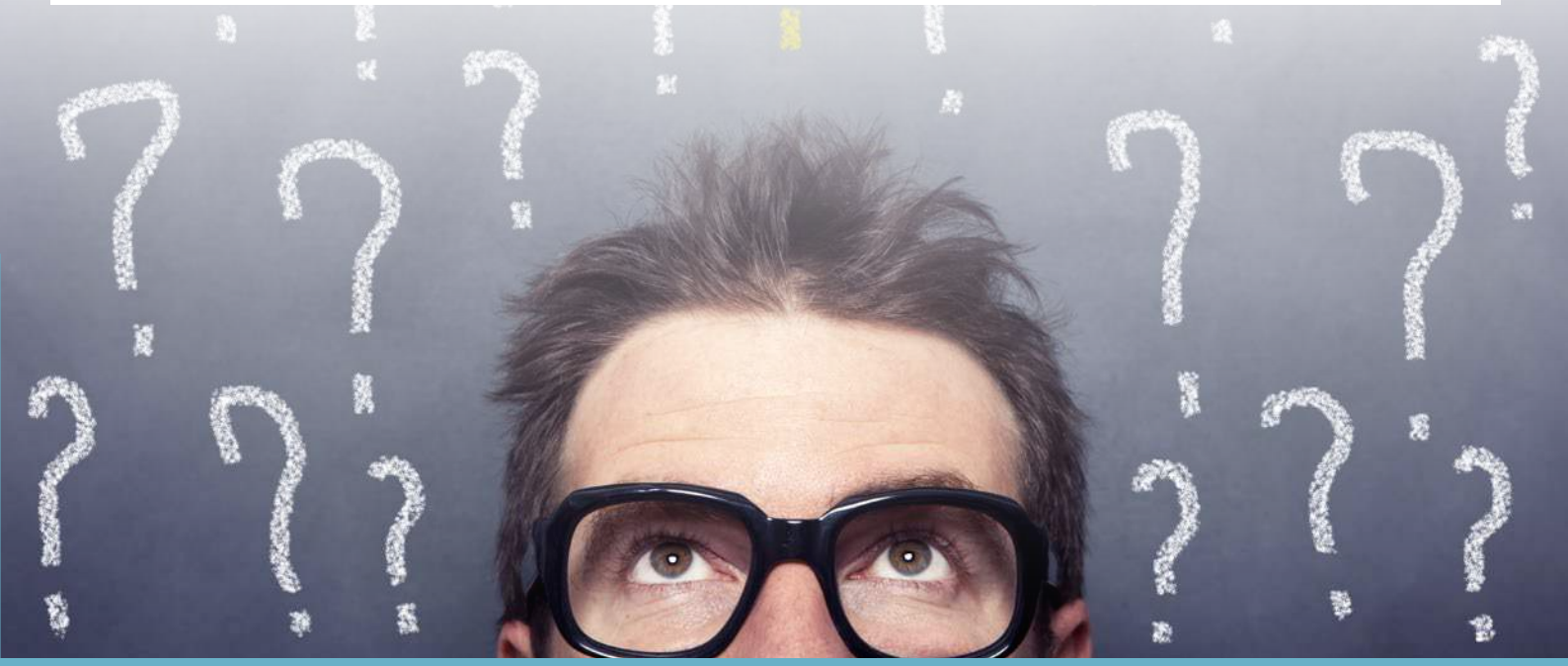
- Szédülés és ájulás
- Álmosság (súlyos fokú)
- Irritáció és fájdalmak
- Izombénulás
- Nehézkes légzés
- Lassú szívverés
- Homályos vagy kettős látás (diplopia)
- Kóma
- Túlzott vagy nem elégséges vizelet



A fentiek mellett sok esetben jelentkeznek olyan mellékhatások, amelyek nem igényelnek orvosi kezelést. Ilyen mellékhatás lehet többek között a hasmenés. Ezek a tünetek általában maguktól elmúlnak, amikor a szervezet alkalmazkodik a magnézium-kiegészítők használatához. Mindemellett a kezelőorvos vagy egészségügyi szakember segíthet abban, hogy a mellékhatásokat enyhíteni tudjuk.

Magnéziumhiány

A magnéziumhiány ritkán jelentkező probléma, mivel az egészséges étrend biztosítja az elegendő mennyiségű napi magnézium bevitelét. Azonban egyes egészségügyi problémák magnéziumhiányt eredményezhetnek. Ezek közé tartoznak az emésztési zavarok, a cukorbetegség vagy vízelhajtók hosszú távú hatásaként jelentkező rendellenes vizelési tünetek. A súlyos alkoholproblémával küzdőknél is jelentkezhet magnéziumhiány, valamint a kor előrehaladtával a szervezet magnézium-felvevő, illetve magnézium-ürítő képessége is romolhat.



- Anorexia (kóros súlycsökkenés)
- Apátia
- Zavartság
- Kimerültség
- Alvási zavarok
- Izomficamok
- Gyenge memória
- Tanulási nehézségek
- Gyengébb szívverés
- Hosszabb ideig jelentkező izom összehúzódások
- Zsibbadás
- Hallucináció

A magnézium egy olyan ásványi anyag, amelyre a szervezetnek napi szinten, megfelelő mennyiségben szüksége van a hatékony működéshez. A megfelelő étrend során természetesen bevitt, magnéziumban gazdag, különféle ételek és italok mellett a magnézium jellemzően megtalálható a vitamin kiegészítőkben, gyógyszerkészítményekben, sőt még a palackozott vízben is.

Magnéziumhiány esetén a szervezet figyelmeztető tüneteket produkálhat. Ha az alábbi tüneteket tapasztalja, javasolt lehet a természetes eredetű élelmiszerek és étrendkiegészítők fogyasztásával a bevitt magnéziummennyiség fokozása, hogy a szervezet magnézium ellátása helyrebillenjen.

Az alábbiakban négy figyelmeztető tünetet ismertetünk:

1 Romlott hallás

Kínai tudósok felfedezték, hogy a magnézium meggátolhatja a romlott hallással kapcsolatba hozható szabad gyökök kialakulását. A hallászavar mellett gyakran léphet fel fülzúgás is. Fontos a magnézium fogyasztása, amennyiben valaki nagy zajban dolgozik (repülőéren, ipari területen), hogy ezáltal is védje a hallását.

2 Depresszió

Sokan a mai napig nincsenek tisztában azzal, hogy a magnézium hiánya depresszió kialakulásához is vezethet. Az orvosok éppen ezért gyakran magnézium-szulfát tartalmú készítményeket írnak fel a depresszió kezelésére. Egy horvát pszichiátriai intézetben elvégzett tanulmány során vért vettek a betegektől, hogy megvizsgálják a magnézium szervezetre gyakorolt hatását. Az eredmény azt mutatta, hogy az alacsony magnéziumháztartás esetén gyakoribb volt az öngyilkosságok aránya.

3 Szívritmuszavar

A Hartford Kórházban dolgozó egyik kardiológus szerint a magnéziumhiány szívritmuszavar kialakulásához, vagy szabálytalan szívműködéshez vezethet. A magnéziumot rendszeresen használják ezen problémák kezelése során.

4 Vesekövek

Sok ember úgy hiszi, hogy a vesekövek kialakulása a szervezetben felgyülemlett kalciumtöbbletnek köszönhető. Valójában a veseköveket az alacsony magnéziumszint okozza. A magnézium a vesekövek kialakulásának természetes gátja, ami csökkenti a túlzott oxolát szintet, ami vesekövek kialakulását eredményezhetné. A magnézium hatékonyan zúzza szét a veseköveket, ami kiválasztódás útján ezután távozik a szervezetből.

A magnézium-mérgezés ritka jelenség, mivel a szervezet természetes úton megszabadul a fel nem használt magnéziummennyiségtől. A legfeljebb napi 350 milligramm az egészségre biztonságosnak mondható mennyiség. A túlságosan magas magnéziumszint gyakori előfordulásának kiváltó okai lehetnek többek között bizonyos étrendkiegészítők, vagy egyes kezelések, amelyek a magnézium nagy dózisú fogyasztását írják elő.

A szervezet túlságosan magas magnéziumszintjéből eredő tünetek lehetnek többek között:

- Túlzott jókedv
- Gyors szívveréssel járó, lelassult légzés
- Alacsony vérnyomás
- Váratlan izomgyengeség
- Aluszékonyság

Szélsőséges esetekben a túlzott magnéziumfogyasztás kómához vagy halálhoz is vezethet. Éppen ezért mindig ügyeljen arra, hogy a magnézium bevitelét a szakorvos által ajánlottan előírt, normális keretek között tartsa.

Mennyi magnéziumot fogyasszak?

A felnőttek számára előírt minimum napi bevitel 300 mg, amellyel elkerülhetőek a hasmenéses tünetek. A napi 600-900 mg étellel, folyadékkal illetve étrendkiegészítők segítségével bevitt mennyiség szükségesnek bizonyulhat gyógyulófélben levő, vagy speciális szükségletekkel rendelkező emberek esetén.

Magnézium tartalmú ételek táblázata

Normál adag étel	Magnézium (mg)	Kalóriák száma
Sütőtökök és tökmag belseje, sütve – 28,5 gramm	151	148
Brazil dió – 28,5 gramm	107	186
Korpa, konyhakész gabonapehely (100%) – 28,5 gramm	103	74
Főtt laposhal -85 gramm	91	119
Mandula – 28,5 gramm	78	164
Friss spenót főzve – ½ csésze	78	20
Konzerv fehérbab – ½ csésze	67	154
Főtt feketebab – ½ csésze	60	114
Főtt tonhal, vörös álsügér -85 gramm	54	118
Pörkölt földimogyoró (zsiradékmentes) – 28,5 gramm	50	166
Fagyasztott, apró szemű lima paszulybab – ½ csésze	50	95
Szójaital – 1 csésze	47	127
Zabkorpás muffin – 28,5 gramm	45	77
Nagy szemű fehérbab főzve – ½ csésze	44	104

**** A normál adag ≥ mint a felnőtt férfiak számára előírt napi mennyiség 10%-a (420 mg/nap) - Forrás: USDA 2006.***

Alacsonyabb magnéziumtartalmú, feldolgozáson átesett ételek

A fogyaszthatóság elősegítése érdekében feldolgozáson átesett ételek tartósabbak, azonban a folyamat hatására a magnézium tartalmuk is csökken. A magnézium bevitele általában szoros összefüggésben áll a bevitt kalóriák mennyiségével. A fent látható táblázatból látható a fiatal és felnőtt férfiak magasabb magnézium bevitele, emellett látható a nők és idős emberek alacsonyabb fogyasztása is. A víz önmagában is kiváló magnéziumforrás, többnyire nagy mennyiségben tartalmaz magnézium sókat. Ez többnyire a víz származási helyétől, fluoridtartalmától és a tárolási módjától függ.

A fenti információk alapján elérkezettnek látszik az idő arra, hogy elgondolkozzunk a saját ajánlott napi magnéziumszükségletünkről is.

Az ősi magnézium

A magnézium közreműködik az energiaháztartás, a szív- és érrendszeri folyamatok szabályozásában, az erős csontok és fogak, a ragyogó bőr, a kiegyensúlyozott hormonháztartás, az egészséges idegrendszer biztosításában. Így a sejtek megfelelő magnéziumszintje nélkülözhetetlen a szervezet egyensúlyának, egészséges működésének fenntartásához.
A szájon keresztül bevitt magnéziumtablettákból csak csekély mennyiségű magnézium szívódik fel, és annak is jelentős mennyisége a máj méregtelenítő funkciója miatt csökken, így minimális mennyiségű magnézium juthat el a céljához. Így a megfelelő celluláris magnéziumszint eléréséhez a szájon keresztül engedélyezett (RDA) napi 360 mg magnéziumnál jóval többet kellene bevenni. A nagy mennyiségű magnézium-komplex tabletták viszont gyomorpanaszokat és hasmenést okoznak.

Mi tehát a megoldás?

Mialatt óriási pénzeket költenek a szájon keresztül bevihető magnézium-komplexek hatékonyságának növelésére, addig nem sok figyelmet fordítanak a kiinduló anyag tisztaságára. Az Ősi Magnézium készítményeiben az ultra tiszta, magas koncentrációjú és energiaszintű, természetes magnézium-kloridot használják fel egyéb nyomelemekkel, helyileg, magnéziumolaj, gél vagy fürdősó formájában.

Mi az ősi magnézium?

Az ősi magnéziumot a 250 millió éves, 1600-2000 méteres mélységben található Zechstein-i ősi tengerből bányásszák, mely Európa északi részén terül el. Ez még napjainkban is a legtisztább magnézium-lelőhely, amely érintetlen energetikai állapotban van.

Ezt a kiváló minőségű, analitikai tisztaságú magnézium-kloridot a legújabb biotechnológiai módszerrel bányásszák ki, így a magnézium tiszta és magas energiaállapotú maradhat.

Az Ősi Magnézium készítmények bőrön át szívódnak fel, ami a szervezet számára a leghatékonyabb magnéziumpótlás. Mivel a bőrnek fontos szerep jut a szervezet méregtelenítésében és ásványi sókkal való feltöltésében.

Mi történik, ha a felszívást végző egyik legfontosabb szerv számára elérhetővé tesszük az ásványi anyagokat eredeti, tiszta formájukban?

A gyomor-bélcsatorna terhelése nélkül biztosítjuk a szervezet számára nélkülözhetetlen minőségű és

mennyiségű ásványi anyagokat, amely alapfeltétel a sejtek anyagcseréjéhez.

Ősi Magnézium Koncentrátum (250 ml)

ŐSI MAGNÉZIUM

Ez a koncentrátum a magnézium bevitelének lehető legegyszerűbb módja. Könnyen felszívódik és megkerülve a máj elsődleges szűrőjét, a véráram által egyből a célsejtekbe juthat a tiszta, energetizált magnézium.

- Izomhúzódásra
- Izomfájdalmakra
- Stresszes állapotokban
- Pszichés problémák esetén (pl. depresszió, nyugtalanság, szorongás, álmatlanság)
- Fejfájás, migrén ellen
- Bőrproblémák esetén (pikkelysömör, ekcéma, akné)

Alkalmazása:

Az olajalapú koncentrátumot közvetlenül a bőrre vagy a tenyérbe kell permetezni 1-3-szor, és azt be kell dörzsölni. Ha bőrirritáció lépne fel, le kell öblíteni, majd a következő alkalommal vízzel hígítani 1:1 arányban. Használat után a bőrön kevés só maradhat, amely esetleg zavaró lehet. Ha így érez, a koncentrátum használata után 20 perccel zuhanyozzon le. 20 perc alatt a magnézium-ionok nagy része már felszívódik. Az olajat az Ősi Magnézium Fürdősóból készített fürdővízzel kombinálva is használhatja.

A szervezet napi magnéziumigénye kb. 6-8 mg/testsúly kilogramm, tehát egy 60 kg súlyú személynél ez napi 360–480 mg-ot jelent. Ezt a mennyiséget fedezi a bőrön keresztül felszívódó Ősi Magnézium Koncentrátum olaj 15-20 puffnyi adagja (1 puffból kb. 23,3 mg tiszta magnézium szívódik fel).

Ősi Magnézium Gél (250 ml)

Egyedülálló készítmény, mely a bőrön keresztül nagy mennyiségű magnéziumot juttat a szövetekbe.

- Izomhúzódásra
- Izomfájdalmakra
- Stresszes állapotokban
- Pszichés problémák esetén (pl. depresszió, nyugtalanság, szorongás, álmatlanság)
- Fejfájás, migrén ellen
- Bőrproblémák esetén (pikkelysömör, pattanás, ekcéma)

Alkalmazása:

A gélt a bőrbe kell masszírozni, különös tekintettel a fájó ízületekre, izmokra, hogy a magnézium szintje emelkedjen, és a sejtek megfiatalodjanak. Különösen ajánlott masszázshoz. A bőrön visszamaradt gélt a kezelés végeztével le kell törölni. ha használatkor bizsergést érez, hígítsa fel a gélt vízzel 1:1 arányban a következő használat előtt.

A bőrön keresztül felszívódó Ősi Magnézium Gél 12-15 ml-nyi adagja (kb. 2-3 teáskanál) fedezi a napi magnézium szükségletet (360-460 mg). Krónikus egészségkárosító hatások esetén mint emocionális és fizikai stressz, sérülés, megerőltetés vagy diéták, várandós és szoptató nők esetében emelkedik a napi szükséglet.

ŐSI MAGNÉZIUM

Fontos!

Használat előtt ajánlott lemosni a bőrt. A magnézium felszívódását gátolhatják a különböző testápolók, krémek, így ezek alkalmazását halassza az Ősi Magnézium Koncentrátum vagy Gél használata utáni időszakra.

Szembe és nyálkahártyára ne kerüljön!

ŐSI MAGNÉZIUM

Ősi Magnézium Fürdősó (1000 g)

Az Ősi Magnézium Fürdősó száraz magnézium-klorid só és egyéb nyomelemek keveréke, melyet magnéziumos fürdőkhöz illetve lábfürdőhöz használhat.

Alkalmazása:

Használjon meleg vizet, mert a forró víz nem fokozza a magnézium só oldódását és a bőrön keresztüli felszívódását.

A napi magnézium szükséglet (360-460 mg) biztosításához oldjon fel 10-15 g (kb. 2-3 teáskanálnyi) Ősi Magnézium Fürdősót lábfürdőhöz 3-5 liter vízben, vagy testfürdőhöz 100-150 g fürdősót 30-50 liter vízben.

Ha érzékeny a bőre, a magnéziumpótlásnak a legjobb módja a fürdő. Ehhez az Ősi Magnézium Fürdősót kombinálhatja az Ősi Magnézium Koncentrátum olajjal (15-20 puff olaj egy kád vízhez). Minimum 30 percig tartózkodjon a finom, meleg vízben.

Fontos!

Ügyeljen arra, hogy a fürdővíz ne kerüljön közvetlenül a szembe vagy nyálkahártyára!

A fentiekből látszik, hogy ezt, a szervezetünk számára igen fontos ásványi anyagot, a magnéziumot nem szabad lebecsülni. Testünk zavartalan, egészséges működéséhez elengedhetetlen. A szervezet összes sejtjében megtalálható, az anyagcsere-folyamatokban főszerepet játszik. Hiánya komoly következményekkel járhat: visszavetheti a csontnövekedést, szívritmuszavarokat okozhat, növeli a trombózis és a szív-érrendszeri eredetű halálozások kockázatát is. Kiválthat depressziót, fejfájást, szédülést, koncentrációzavarokat, viselkedészavarokat, étvágytalanságot, magas vérnyomást és kalcium oxalátkő-képződést a vesében. Mindezek tudatában nagyon fontos tehát, hogy a magnézium pótlásáról mi magunk gondoskodjunk, mivel szervezetünk nem tudja előállítani. Ennek legkorszerűbb és leghatékonyabb módja a transzdermális vagyis bőrön át történő magnézium-pótlás.

Felelős kiadó:

Wanadis Kereskedelmi és Szolgáltató Kft.

1112 Budapest, Budaörsi út 153.
Adószám: 14020362-2-43

Cégjegyzékszám: 01-09-885144

www.osimagnezium.hu

Jelen mű szerzői jogvédelem alatt áll, annak szerzője az 1999.évi LXXVI. tv. 6. §. alapján együttesen létrehozott műként a Wanadis Kft (1112 Budapest, Budaörsi út 153., Cg: 01-09-885144). A szerző írásbeli engedélye nélkül sem a mű egészét, sem annak részletét semmilyen módon felhasználni nem lehet.
Tilos e körben különösen a művet kinyomtatni és többszörözni, nyilvánosságra hozni, vagy bármilyen módon feldolgozni.
Bármilyen jogosulatlan felhasználás a szerzői jog megsértésének minősül, amely minden esetben polgári jogi kártérítési kötelezettséget, továbbá büntetőjogi következményeket von maga után.