A nélkülözhetetlen magnézium

AMIT A MAGNÉZIUMRÓL FELTÉTLENÜL TUDNIA KELL

A TRANSZDERMÁLIS GYÓGYSZEREK – AVAGY A HATÓANYAGOK FELSZÍVÓDÁSÁNAK LEGHATÉKONYABB MÓDJA

Milyen az ideális transzdermális kezelés?

A MAGNÉZIUM ÉLETTANI HATÁSAI

A magnézium rengeteg élettani folyamatban részt vesz és szervezetünk zavartalan működését segíti

Ha túl kevés a magnézium

ŐSI MAGNÉZIUM

A magnézium pótlása

TARTALOM

A nélkülözhetetlen magnézium 3.

A magnézium élettani hatásai 5.

Ha túl kevés a magnézium 6.

A magnézium pótlása 10.

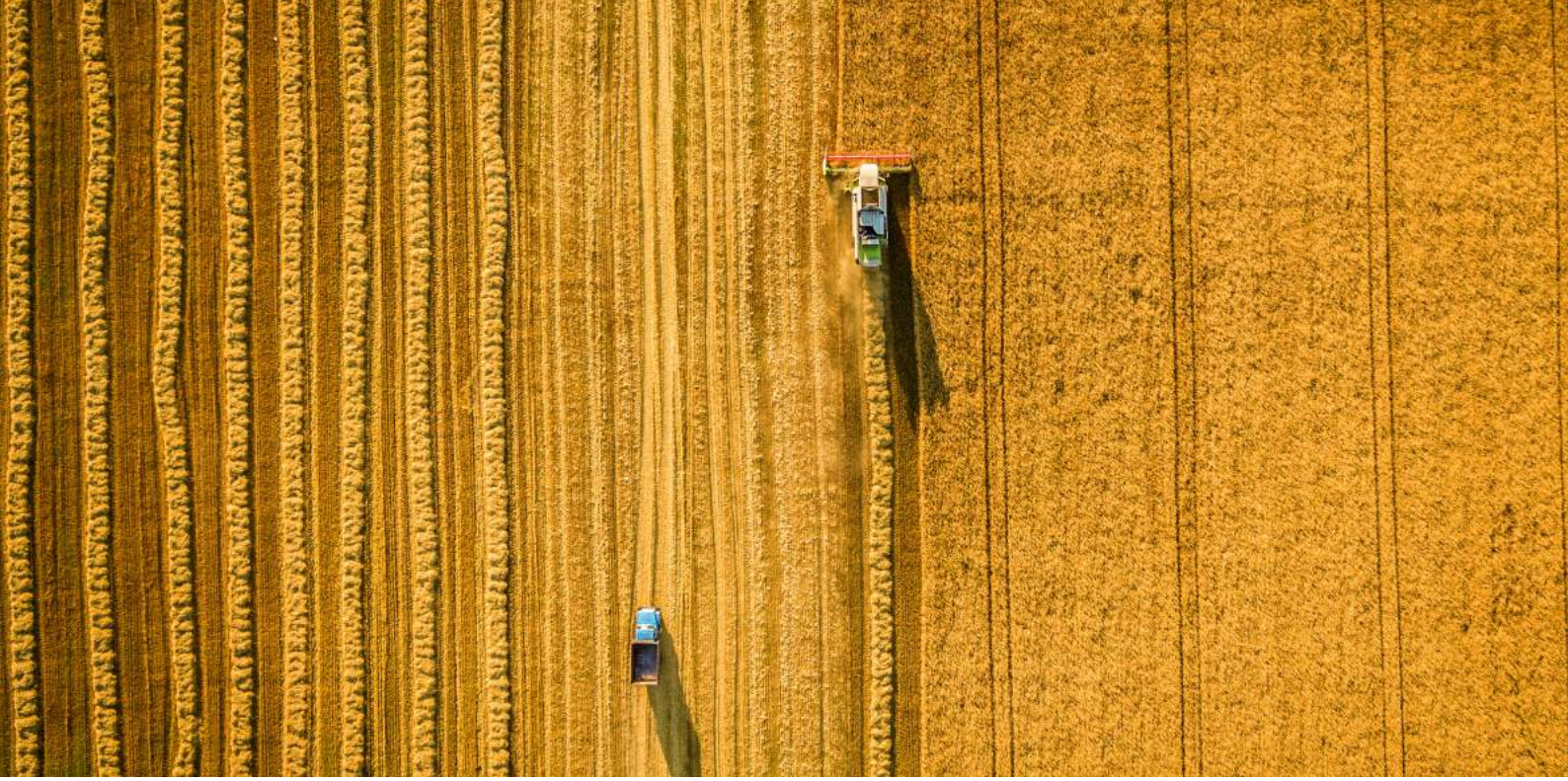
A transzdermális gyógyszerek – avagy a hatóanyagok felszívódásának leghatékonyabb módja 14.

Az ősi magnézium 17.

Ősi Magnézium Koncentrátum 18.

Ősi Magnézium Gél 19.

Ősi Magnézium Fürdősó 20.



1.
A nélkülözhetetlen magnézium

Szervezetünk zavartalan működéséhez nélkülözhetetlenek az ásványi anyagok. Közülük is kiemelkedő szerep jut a magnéziumnak, amely mintegy 400 enzim működését segíti.
A földkéregben a 8. leggyakoribb elem. Nagy mennyiségben fordul elő egyes kőzetekben (magnezit, dolomit), ásványokban, és ásványvizekben.

Mivel a szervezetünk nem képes előállítani, gondoskodnunk kell a pótlásáról. Sajnos azonban hiánya immár népbetegségnek számít. A kutatók a magnéziumhiányt korunk csendes járványának nevezik, nem véletlenül, ugyanis e hiánybetegség kimutatására jelenleg még nem áll rendelkezésre megbízható módszer. Egy amerikai felmérés szerint az emberek több mint 80%-a magnéziumhiányos. Mi lehet ennek az oka? A modern mezőgazdaság és élelmiszer-feldolgozás miatt az ásványi anyagok nagy része kiveszett a táplálkozásunkból. A természetes alapú trágyázás helyett uralkodóvá vált a kálium-, foszfor- és nitrogénalapú műtrágya. Elromlott a talaj természetes makro-, mikro- és nyomelem-állapota.

Ez azt jelenti, hogy hiába eszünk sok zöldséget, abban már nem kapjuk meg azt a magnéziummennyiséget, mint régebben, tehát be sem jut a szervezetbe, vagy ami bejut az egyáltalán nem biztos, hogy fel is szívódik.

Emellett gyakori az emberek életmód-beli változásai, az elkényelmesedés,

a megemelkedett alkoholfogyasztás és a különböző gyógyszerek mellékhatásaként jelentkező magnéziumvesztés is.

Felmerülhet most önben a kérdés, hogy ha nem tudják megbízhatóan felismerni a hiányát, akkor mit tehetünk.

Testünk magnéziumtartalmának csak 1%-a található a vérben és csak 0,3%-a a szérumban, emiatt a klinikai vérvizsgálatok nem mindig mutatják ki a magnéziumhiányt.
Azonban a magnézium hiányának vannak életmóddal összefüggő kiváltói, amelyeket ön, saját maga is felfedezhet életmódjában.

Mik lehetnek ezek a kiváltó tényezők?

- Szénsavas italok fogyasztása
- Sütemények, édességek fogyasztása, azaz fokozott cukorbevitel
- Stressz
- Koffeintartalmú italok fogyasztása
- Vízhajtó, szívgyógyszer, asztma elleni szerek, fogamzásgátló tabletták vagy ösztrogénpótlók szedése
- Fokozott alkoholfogyasztás (hetente több mint 7 pohár ital)
- Olyan kalciumkészítmény szedése, amely nem tartalmaz magnéziumot, vagy 1:1 aránynál kevesebbet tartalmaz

Ha fentiek közül jellemző önre valamelyik, és elmúlt 55 éves, akkor különösen fontos, hogy növelje a magnézium-bevitelt.

Lássuk, miért is olyan fontos számunkra ez az ásványi anyag.

2.
A magnézium élettani hatásai

A magnézium nélkülözhetetlen makroelem. Naponta megközelítőleg 400 mg-ra van szükségünk, ám az emberek többsége ennek töredékéhez jut csak hozzá. Vannak olyan állapotok, élethelyzetek, amikor a szükséglet növekszik, például terhesség és szoptatás, betegségek, elégtelen táplálkozás, diéta, fogyókúra mozgásszegény életmód, intenzív sport esetén.

De miért olyan fontos?

Talán még emlékszik a kémiaórákon tanultakra: vegyjele Mg, a 12. elem a periódusos rendszerben, alkáli földfém, stb. Azonban a magnézium jóval több, mint a periódusos rendszer egyik eleme. Szervezetünk, életünk olyan nélkülözhetetlen szükséglete, amelynek megfelelő mennyiségű pótlása csak rajtunk múlik.

A magnézium rengeteg élettani folyamatban részt vesz, szervezetünk zavartalan működését segíti:

- Mintegy 400 enzim aktivátora – jelentős szerepe van a szénhidrátok, a zsírok, a nukleinsavak és a fehérjék anyagcseréjében, az energiatermelésben és -felhasználásban
- Felelős az idegek és az izmok működésének zavartalanságáért
- Oldja a simaizom-görcsöket
- Csökkenti a szívroham kockázatát
- Csökkenti a vérnyomást
- Normalizálja a keringést
- Elősegíti a csontosodást
- Elengedhetetlen a normális kalcium-, nátrium-, kálium- és foszforegyensúly fenntartásához
- Nélkülözhetetlen a C-vitamin hasznosulásához
- Normalizálja a koleszterinszintet
- Segíti az immunrendszer megfelelő működését
- Lassítja az öregedés folyamatait
- Segít a stressz leküzdésében, mérsékli a depressziót és a premenstruális szindróma kellemetlen tüneteit
- A fogak egészségének megőrzésében is szerepet kap
- Megakadályozza a kalcium túlzott lerakódását
- A szellemi teljesítőképességre is pozitív hatással van
- Mérsékli a migrént
- Még a hallást is pozitív irányba befolyásolja

A magnézium egyik legfontosabb szerepét a simaizomzatban tölti be. Testünk 110 ezer kilométer hosszú hajszálér-hálózata lényegében simaizmokból épül fel, ezért is nagyon lényeges a magnézium pótlása.

3.
Ha túl kevés a magnézium

Magnéziumra a szervezet minden sejtjének szüksége van, hogy stabilitása változatlan maradjon. Ez az ásványi anyag létszükséglet. Mivel azonban hiánya nehezen mutatható ki, többnyire nem is szerepel a laborleleteken, az orvosok a magnéziumhiányos állapotokat fel nem ismerve gyógyszerekkel kezelik a pácienst. A magnézium bevitelének növelésével azonban sok, gyógyszerrel kezelt állapot gyógyítható lenne.

A magnéziumhiánynak többféle oka lehet. A nem megfelelő táplálkozás mellett bélbetegségek akadályozhatják a felszívódását, de alkoholizmusban szenvedőknél is alacsony a szintje.

A szervezet magnéziumtartalmát jelentősen csökkentheti az egyéb ásványi anyagok vesztésével is együtt járó hányás vagy hasmenés is.

Egyes gyógyszerek, például vízhajtók szedése esetén is nagy mennyiség távozhat a szervezetből. Különösen ügyelni kell arra, hogy várandósság ideje alatt az étrend megfelelő mennyiségű ásványi anyagot tartalmazzon. A terhesség ideje alatt fellépő magnéziumhiány növeli a spontán vetélés, a koraszülés, a fejlődési rendellenességek, az idő előtti fájások kialakulásának kockázatát. Mivel a magnézium élettani hatása nagyon összetett,

a hiánya is meglehetősen sokféle tünetet, betegséget eredményezhet. A hiány kezdeti tünetei általában gyengék, lábikragörcs, kisebb izomrángások, izomfájdalmak jelentkezhetnek. Ám ezek a tünetek egyre erősödnek, hosszan tartanak, és hozzájuk más kellemetlenségek is csatlakoznak: hányinger, étvágytalanság, fáradtság, gyengeség. A súlyosabb magnéziumhiány már a szív- és érrendszerre, a személyiségre is hatással van.

Az élet minden területét markánsan befolyásolja, hiszen az ébredési izomgörcsöktől a napközbeni migrénes rohamokon át, az esti lefekvésig és az éjszakai álmatlanságig mindenre kihat. Hatására gyengül a teljesítmény, a fizikai erőnlét.

A magnéziumhiány leggyakoribb, figyelemfelhívó tünetei:

- Gyengeség
- Álmatlanság, alvászavarok
- Izomgörcsök
- Feszültség a hátban, a nyakban és a vállban
- Remegés
- Rendellenes szemmozgás
- Vérnyomáskiugrás
- Zavartság
- Hányinger, hányás, emésztési problémák
- Szívritmus-zavarok, gyors szívverés
- Szorongás
- Hangulatingadozások

Ha ezek közül bármelyiket tapasztalja, meg kell fontolni a magnézium azonnali pótlását.

A súlyos magnéziumhiány tünetei:

- Extrém szomjúság
- Extrém éhség
- Gyakori vizelés
- Lassan gyógyuló sebek
- Száraz, viszkető bőr
- Megmagyarázhatatlan fogyás
- Napról-napra változó, homályos látás
- Szokatlan fáradtság vagy álmosság
- Zsibbadás vagy érzéketlenség a kézben vagy a lábban
- Folyamatos vagy visszatérő bőr-, fogíny-, hólyag-, vagy hüvelyi gombafertőzés

Ugye ismerős tünetek? Igen, a cukorbetegséget is ezekről lehet először felismerni. Mielőtt azonban diabéteszre gondolnánk, érdemes a magnézium pótlásával kezdeni a kezelést.

Lássunk néhány tünetet kicsit közelebbről:

1. Izomgörcsök, izomfájdalmak

Mivel a testben lévő magnézium nagy része a szövetekben tárolódik, ez az egyik első és leggyakoribb jel, ami a magnézium hiányára utalhat.
A lábszárban vagy a talp területén fellépő izomgörcsöt valószínűleg mindenki átéli élete folyamán, ahogy akár a szemhéj akaratlan rángatózását is.
A magnézium nagy szerepet játszik az izomműködésben, mivel a kalcium és a kálium felhasználását befolyásolja. Ha szervezetünkben elegendő magnézium található, akkor

az izomfájdalmakat kevésbé érezzük, ugyanis a magnézium képes blokkolni azokat a receptorokat, amelyek az izomfájdalmakat érzékelik.

2. Fejfájás

Rengeteg kutatás, felmérés készült már a fejfájásról, hiszen ez az egyik leggyakoribb népbetegség. A kutatások bizonyították, hogy a visszatérő, gyakori fejfájás hátterében a magnézium hiánya is állhat. Sajnos, akinek nincs a szervezetében elegendő magnézium, annál nemcsak gyakrabban, hanem jóval erősebben is jelentkezhet fejfájás, migrén. Ha ön hajlamos migrénes fejfájásra, figyelnie kell a megfelelő magnézium-bevitelre.

3. Hangulatingadozások

Ha ön sokszor ok nélkül rosszkedvű, letargikus, nyugtalan vagy ideges, esetleg depressziós is, joggal gyanakodhat magnéziumhiányra. Ha a legkisebb dolog miatt is ingerlékennyé válik, nem alszik jól, minden reggel úgy ébred, mintha nem is aludt volna éjszaka, akkor mindenképp növelnie kell a magnézium szintjét. Ez javíthat a lelkiállapotán, és hatására pihentetőbb lesz az alvás.

4. Gyengeség, fáradékonyság

Az általános rossz közérzet, a folytonos rosszullét, a gyengeség, a fáradékonyság mind-mind tünetei a magnéziumhiánynak. Már a nagyon enyhe mértékű hiány is okozhat fizikai erőtlenséget. A magnéziumnak nagy szerepe van abban, hogy a glükózt energiává alakítsuk, így rendkívüli a jelentősége annak, hogy elegendő legyen belőle. Ha a legkisebb feladat elvégzése is nagy erőkifejtést igényel öntől, vegye fontolóra a magnézium-bevitel növelését.

5. Szívritmuszavarok

Rendszertelen vagy túl szapora a szívverése? Ennek hátterében a magnéziumhiány is állhat. Ez az ásványi anyag nagy szerepet játszik a szív izmainak és ingerületátvivő rendszerének megfelelő működésében. Ha kevés a magnézium, annak az egész szív- és érrendszerre kiterjedő negatív hatásai lehetnek.

6. Vérnyomásproblémák

A magas vérnyomás igen gyakori betegség. Kialakulásához számos tényező hozzájárul, például a stressz, a mozgásszegény életmód, a rossz étrend. A magnézium segít megőrizni a vérerek rugalmasságát, így a hiánya a vérnyomás megemelkedéséhez vezethet.

7. Memóriazavarok

Ha nincs elég magnézium a szervezetünkben, romlanak a tanulási képességeink, a koncentrációnk és a memóriánk is. Magnéziumhiány esetén sokkal rövidebb ideig tudunk figyelni, sőt fokozódhat az agyban egyes méreganyagok felhalmozódása, ami komoly betegségekhez – Parkinson- vagy Alzheimer-kórhoz – vezethet.

Mit okozhat a hiánya?

- Visszavetheti a csontnövekedést
- Szívritmuszavarokat idézhet elő
- Növeli a trombózis és a szívizomelhalás kockázatát
- Hormonális

kiegyensúlyozatlanságot okozhat
- Premenstruációs szindrómát idézhet elő
- Okozhat
  - depressziót,
  - fejfájást, főleg migrént,
  - szédülést,
  - koncentrációzavarokat,
  - viselkedészavarokat,
  - étvágytalanságot,
  - magas vérnyomást,
  - kalcium-oxalátkő képződést a vesében.

Várandósság alatt

A terhesség alatt jelentkező alhasi görcsök, méhösszehúzódások már a korai szakaszban jelezhetik a magnézium hiányát.
A várandósság alatt ugyanis megnövekszik a magnéziumszükséglet, ahogy az összes többi ásványi anyag-, vitamin- és nyomelem-igény is.
A magzat mindenképp feltölti a raktárait, így az anyánál sokszor léphet fel magnéziumhiány.

Az alhasban érzett keményedések nem fájdalmasak, de kellemetlenek lehetnek, a kismamának markánsabbak lehetnek a hangulatingadozásai, gyakrabban fájhat a feje.

Ilyenkor a magnézium pótlását javasolhatja a nőgyógyász szakorvos.

4.
A magnézium pótlása

Testünkben több mint 25 g magnézium található. Ez a mennyiség a csontokban, a szövetekben, a vérben és a sejtek közötti folyadékban raktározódik.

Sok helyen sok mindent lehet olvasni arról, hogy mennyi a szervezet számára szükséges magnézium. Ahhoz, hogy ne alakuljon ki hiány, a nők számára 310-360 mg, a kismamáknak 360-450 mg, a férfiaknak pedig 400-480 mg magnéziumot kell bevinniük naponta.

A gyermekek szükséglete 1-3 éves korban napi 80 mg, 4-8 éves korban 130 mg, 9-13 éves korban pedig 240 mg. Nagyon fontos, hogy a gyermekek magnéziumpótlását orvosnak kell felügyelnie.

A szervezet számára szükséges magnézium-mennyiséget többféleképpen vihetjük be.

A magnézium pótlásának lehetséges módjai

I. Táplálkozás

A modern mezőgazdaság fejlődése, a szervetlen műtrágya használata miatt táplálkozásunk erősen eltér a néhány évtizeddel ezelőttitől. Akkor még sokkal több ásványi anyagot és

nyomelemet tudtunk fedezni a napi táplálkozással.
Manapság a helyes étrend nem fedezi a magnéziumszükségletünket, ám sokat hozzátesz a pótlásához. Ahhoz, hogy magnéziumszükségletünk egy részét táplálkozásunkkal pótolhassuk, érdemes egy kiegyensúlyozott, átgondolt étrendet követni.

Lássuk, melyek azok a táplálékok, amelyek mindenképp szerepeljenek ebben az étrendben:

1. Zöldségek

A klorofilban gazdag, sötétzöld leveles zöldségek kiemelkedő magnéziumforrások. Fogyasszon minél több spenótot, sóskát, kelkáposztát vagy mángoldot. Ezek kis energia-bevitel mellett segítenek feltölteni a magnéziumraktárat.

2. Teljes kiőrlésű gabonafélék

A finomított lisztből készült termékeknek immár leáldozott. Sokszor bebizonyították már, hogy nincsenek jó hatással az egészségre. Ellenben a teljes értékű gabonáknak számtalan egészségügyi előnye ismeretes, köztük az, hogy nagyon nagy mértékben járulnak hozzá a magnéziumigény pótlásához. Fogyasszon minél több tönkölybúzából, teljes rozsból, búzakorpából készült ételt.

3. Olajos magvak

Magnéziumban igen gazdag minden dióféle és az olajos magvak is. Legjobb választás a tökmag, de a napraforgómag, a mandula, a dió, a kesudió, a fenyőmag és a pekándió is nagyon jó választás a magnézium pótlására. Ha nassolni szeretne valamit, keverjen össze olajos magvakat és egy kis mazsolát. Pillanatok alatt kész a magnéziumban gazdag rágcsálnivaló.

4. Hüvelyesek

Nemcsak a telítetlen zsírsavak és a rostok miatt fontos a hüvelyes növények fogyasztása, hanem a magas magnézium-tartalom miatt is. A legjobb választás ebből a szempontból a szójabab, de a különböző babfélék, a lencse és a sárgaborsó is sok magnéziumot tartalmaz.

5. Egyéb, magnéziumban gazdag ételek

Az avokádó, a banán, a minőségi, magas kakaótartalmú étcsokoládé mind-mind előnyös magnéziumforrások. Nem szabad kihagyni az étrendből a különböző halféléket sem, legjobb választás a makréla, az ízletes lazac és a tonhal.

A magnéziumban leginkább gazdag ételek a következők:
100 g-ra értendő Mg-mennyiségek

- tengeri hínár –760 mg
- tökmag – 532 mg
- búzakorpa – 490 mg
- búzacsíra – 336 mg
- mandula – 270 mg
- kesudió – 267 mg
- melasz – 258 mg
- sörélesztő – 231 mg
- hajdina – 229 mg
- brazil dió – 225 mg
- mogyoró: 184 mg
- köles – 162 mg
- pekándió – 142 mg
- angol dió – 131mg
- rozs – 115 mg

A TOP10 –
azaz a legfinomabb magas magnéziumtartalmú ételek:

1. étcsokoládé
2. méz
3. alma
4. banán
5. dió
6. lazac
7. tökmag
8. barnarizs
9. tofu
10. spenót

Amit kerülni kell

A magas zsírtartalmú ételek, a szénsavas üdítőitalok, egyes tartósítószerek (pl. benzoesav), az alkohol fogyasztása gátolja a magnézium felszívódását.

II. Magnéziumpótló tabletták, táplálék-kiegészítők

A magnéziumpótló készítmények magnéziumsókat tartalmaznak, amelyek különböző mértékben képesek felszívódni a szervezetben. Mivel ezek a készítmények szájon át szedhetők, nem lokálisan hatnak, hanem az emésztőrendszeren, a keringési rendszeren keresztül jut a szövetekbe, a sejtekbe.

Ennek az a következménye, hogy a magnézium lassan ér el a rendeltetési helyére, a magnéziumhiány okozta tünetek pedig lassabban enyhülnek.
A tabletták mellékhatásaként gyakran jelentkezhet hasmenés, ami pont az ellenkező hatást váltja ki, mint amit el szeretnénk érni. Ennek ellenére a gyógyszer- és élelmiszeripar a magnéziumvegyületek széles skáláját alkalmazza.

Az orális magnézium-adagolás hátrányai:

- Alacsony felszívódási százalék
- A magnézium lassú felszívódása (minimum 12 óra)
- Gyors perisztaltika
- A máj megszűr mindent, így a hatóanyagok nagy részét is

A vizsgálatok szerint a magnézium-oxidot tartalmazó étrend-kiegészítőkből (a legtöbb készítményben ez a magnézium-komplex található) igen kis mennyiségű, kb. 4%-nyi magnézium, míg a magnézium-citrát 50%-a képes felszívódni a bélcsatornából.
Így a szükséges magnéziumszintet voltaképpen nem lehetséges biztosítani az orális dózis 375 mg-jával.

Ha viszont többet viszünk be, akkor megnő a magnézium-adagolás leggyakoribb mellékhatásának, a hasmenésnek az esélye is.

A bélcsatornán gyorsan áthaladó tabletták továbbra sem kedveznek az egyébként lassú felszívódási folyamatoknak. Valamint minden szájon keresztül adagolt és a bélcsatornából felszívódott anyag egy része a máj elsődleges szűrőjének áldozatává válik.

Lássuk, melyek a magnézium leggyakrabban használt típusai:

Magnézium-oxid, vagyis magnézia
A magnézium oxigénnel alkotott vegyülete. Jellemzően fehér por formájában fordul elő.
A gyógyszeriparban hashajtóként és gyomorsavmegkötőként alkalmazzák. Az oxigénhez képest nagy arányban tartalmaz magnéziumot, ennek ellenére nem hasznosul jól a szervezetben. Rossz felszívódása miatt kevéssé alkalmas a magnézium pótlására.

Magnézium-karbonát
Sokoldalú magnéziumvegyület, a természetben számos formában előfordul. A magnézium pótlásán kívül alkalmas a gyomorsav közömbösítésére. A szertornászok, a fal- és sziklamászók, a súlyemelők kézizzadás megelőzésére ezt használják.

Magnézium-citrát
A magnézium karbonát és a citromsav keverékéből alkotott só. Ez az egyik leggyorsabban és legjobban és felszívódó formája a magnéziumnak, ezért a magnéziumpótló étrend-kiegészítők kedvelt alapanyaga.
Az élelmiszergyártásban savszabályozásra használják.

Magnézium-laktát
Magnézium és tejsav elegye. Jól hasznosul, ezért előszeretettel alkalmazzák táplálék-kiegészítőkben.

Magnézium-orotát
A magnézium és az orotsav által alkotott só. A magnéziumsók jól hasznosuló formái közé tartozik.

Magnézium-szulfát, vagyis keserűsó
A magnézium és a kénsav vegyülete, amelyet fürdősóként is használnak. Ez a híres Epsom-só. A bőrön át is képes a szervezetbe jutni, viszonylag hatékony

Magnézium-klorid
A magnézium és a klór által alkotott só, amelyet általában tengervízből állítanak elő. Nem csak étrend-kiegészítőkben, hanem krémekben, fürdősókban is felhasználják, ugyanis szintén hatékonyan fel tud szívódni a bőrön át.

III. A transzdermális magnézium

Bármilyen hatóanyag felszívódásának leghatékonyabb módja a bőrön át történő hasznosulás. A magnézium esetében is így van ez.

A gyógyszer- és szépségipar is felfedezte már ezt, lásd az előző részben a magnézium-szulfátot és a magnézium-kloridot. Ezeket fürdővízben oldódó, krémekben felhasználható formában alkalmazzák. A magnézium a bőrön keresztül felszívódva gyorsan a rendeltetési helyére jut, ezáltal hatékonyan és gyorsan csillapítja a hiánnyal együtt járó tüneteket.

Nem elhanyagolható szempont, hogy a felszívódás ezen módjának nincsenek mellékhatásai, nem kell problémás tünetekkel számolni.

5.
A transzdermális gyógyszerek – avagy a hatóanyagok felszívódásának leghatékonyabb módja

Az emberi bőr olyan, mint egy sűrű szövésű anyag – látszólag áthatolhatatlan, a valóságban azonban kis nyílások, úgynevezett pórusok vannak rajta, amelyeken keresztül a bőr fel tudja szívni a hatóanyagokat.

A bőrön át felszívódó gyógyszerek ideálisak a fájdalom csillapítására, hatékonyak a gyermekek kezelésében, valamint a sportorvoslásban is előszeretettel alkalmazzák.
Széles körben használatos módszer, mivel lehetővé teszi a hatóanyagok felszívódását oly módon, hogy azok nem terhelik a gyomrot, az emésztőrendszert és egyéb szerveket.

A különböző gélek, emulziók, krémek, spray-k, még az ajakbalzsamok is hatékonyabban juttatják a véráramba hatóanyagaikat.
A hagyományos gyógyszerezési módszerek, azaz a tabletták és kapszulák felhígulnak, a gyomorsav és az emésztőenzimek miatt veszítenek hatékonyságukból, mire a rendeltetési helyükre jutnak a szervezetben.

A bőrön át felszívódó gyógyszerek megkerülik a gyomrot és a májat, így hatóanyagaik lényegesen nagyobb arányban jutnak oda, ahol szükség van rájuk. Sok esetben transzdermális módszereket használnak a nem kívánt mellékhatások (pl. gyomorpanaszok, alvászavarok, álmosság) elkerülése érdekében.

A gyógyszerezési gyakorlatban még mindig a leginkább használatos módszer a szájon át történő (tabletta, kapszula), az intramuszkuláris módszer (izomszövetbe adott védőoltások, pl. influenza elleni oltás), a szubkután módszer (pl. inzulin adagolása a bőr alá), az intravénás gyógyszerek alkalmazása (vénán keresztül adagolt hatóanyagok).

A transzdermális alkalmazás (pl. bőrtapasz) sokkal hatékonyabb lenne sok esetben, figyeljük csak meg, milyen nagy az emberi test bőrfelülete. Ez az egész felület lehetőség a hatóanyagok felszívódására.

A transzdermális gyógyszerek visszavezetnek bennünket az orvoslás alapjaihoz, vissza oda, ahol még nem a profit szabta meg a gyógyítást, hanem az ember állt a középpontban.

A tenger közelsége – gyógyászati kezelés a strandon

Azok az emberek, akik tiszta és meleg vizű tenger közelében élnek, igen szerencsések. Előnyt élveznek, mivel lehetőségük van bármikor megmártózni, ez által a bőrükön keresztül felszívódnak a tengervízben található jótékony hatóanyagok.

A tengervízben magas koncentrációban fordul elő a magnézium. A Holt-tengerben található a legtöbb magnézium minden tenger közül.

Az ideális transzdermális kezelés magában foglalja a gyógyító napsugárzást is, hiszen a D-vitamint is csak bőrünkön keresztül tudjuk magunkba szívni a napsugarak segítségével. Ez sokkal hatékonyabb D-vitamin pótlás, mint a szintetikus úton előállított táplálék-kiegészítők. A bőrön át történő hatóanyag-felszívódás mindenki számára elérhető kéne, hogy legyen.

Mik az előnyei?

- Kiküszöbölhetők a táplálkozási hiányosságok
- Mellékhatások nélkül javul az immunrendszer, a hormonális- és az idegrendszer működése
- Védi a sejteket az oxidatív károsodástól
- Javítja a sejtfalak áteresztő képességét
- Csökkenti a rák kockázatát
- Csökkenti a meglévő daganatokat

Hatalmas előrelépést jelentenek a transzdermális tapaszok.
Ezek alkalmazhatók gyermekeknél is. A cukorbetegek esetében eddig nem volt lehetséges az inzulint tapasz által adagolni, mivel az inzulinmolekula túl nagy volt, hogy beférkőzzön a keskeny pórusokon át.

Ám most ennek a kezelésnek is új út nyílhat. A kutatók felfedezték, hogy hogyan lehet kevesebb fájdalommal, a pórusok kitágításával, tapasz segítségével bőrön át bejuttatni az inzulint.

A magnézium transzdermális pótlása

A bőrön át történő magnéziumterápia ideális a fájdalom kezelésére. A hő és a magnézium-klorid fokozza a vérkeringést és serkenti a méreganyagok kiürülését a szervezetből. Szinte azonnali hatást lehet elérni ezzel a módszerrel a fájdalom kezelésében.

A legegyszerűbb módja a fájdalom kezelésének egy terápiás fürdő, amely oldott formában tartalmaz magnézium-kloridot. sportsérülések, derékfájás, isiász, fejfájás, vesekő, ízületi fájdalmak, nyugtalan láb szindróma, és más, fájdalommal járó állapotok esetén is alkalmazható, sokkal nagyobb hatásfokkal, mint a szájon át szedhető gyógyszerek. Ez a terápia hatalmas áttörés a sportorvoslás számára, ugyanis azzal együtt, hogy a sérülést kezeli, csökkenti a gyulladást, segíti a szövetek regenerálódását, növeli a sportteljesítményt, a rugalmasságot, az erőt és az állóképességet is, és mindezt egy időben.

A transzdermális magnézium-adagolás előnyei:

- A bőr egy élő, légző szerv, és az egyik legfontosabb méregtelenítő szerv is egyben, így fontos szerepe van a szervezet ásványi anyag háztartásának szabályozásában is
- A felszívódást nem akadályozzák az emésztőszervi betegségek
- A magnéziumhiány miatt jelentkező hányinger és hányás esetén is alkalmazható
- Kényelmes, biztonságos és olcsó magnézium-pótlási forma
- A tiszta magnézium-klorid a megfelelő víz-olaj elegyű Ősi Magnézium Koncentrátum/Gél és az Ősi Magnézium Fürdősójából készült fürdővízből bizonyítottan felszívódik a magnézium *(A Pilot Study to determine the impact of Transdermal Magnesium treatment on serum levels and whole body CaMg Ratios/ Watkins K *, Josling PD**; 09/04/2010)*
- A magnézium gyógyászatilag elfogadott sója a magnézium-klorid, amely tiszta tömegének 5-15%-a, de átlagosan megállapítottan 10%-a transzdermálisan bizonyítottan felszívódik *(Pharmaceutical composition and method for the trasndermal delivery of magnesium- Barbara T. Brierre/ Lafayette, LA, US, Jan.19, 2005)*

6.
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 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.

Mire jó?

- 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.

ŐSI MAGNÉZIUM

Mire jó?

- 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.

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 Fürdősó (1000 g)

M

ŐSI MAGNÉZIUM

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.