

Tíz jel, mely arra utal, hogy Önnek magnézium- hiánya van

Tulajdonképpen miből gondolhatjuk, hogy magnéziumhiányban szenvedünk?

Tudományos vizsgálatok eredményei alapján jó esélyünk van erre.

Amerikában végzett felmérések alapján a lakosság kevesebb, mint 30%-a jut hozzá a napi minimálisan előírt magnézium mennyiséghez.

Majdnem 20%-uk pedig csak a minimális adag felét fogyasztja naponta.

Vajon az Ön magnézium bevétele elegendő?

A legegyszerűbb vértesztet végeztetni, ha felmerül Önben ez a kérdés.

A teszt eredménye azonban megtévesztő lehet.

A szervezet magnézium tartalmának csak mintegy 1%-a kering a vérben, ezért a teszt könnyen hamis eredményt adhat.

Mit tehetünk?

Szerencsére a válasz könnyen körvonalazható, azáltal, hogy feltesz néhány egyszerűen megválaszolható kérdést önmagának, az életmódjával kapcsolatosan, illetve megfigyeli magán a magnéziumhiány bizonyos tüneteit, illetve ezek hiányát.

Ha az alább feltett kérdések bármelyikére "igen" a válasz, akkor az Ön magnézium bevétele nagy valószínűséggel alacsony.

1/ Fogyaszt Ön rendszeresen szénsavas üdítőket?

A legtöbb sötét színű szénsavas ital foszforsavat tartalmaz, mely megköti, és a szervezet számára használhatatlanná teszi a magnéziumot.

Bármennyire egészségesen étkezik is, a szénsavas üdítők fogyasztása önmagában magnéziumhiányt okoz, és egyúttal a kalcium felszívódását is megakadályozza.

2/ Fogyaszt Ön rendszeresen, cukorkát, csokoládét süteményt, vagy bármilyen más édességet?

A finomított cukor nem csak teljesen magnéziummentes, hanem ráadásul fokozza a magnézium kiürülését a vesén keresztül.

A cukor ráadásul nem egyszerűen csak csökkenti a magnézium szintet a szervezetben.

Az édességeket anti-tápanyagnak is szokták nevezni, mert emésztésükhöz a szervezet saját tartalékaiból von el vitaminokat, ásványi anyagokat.

Mivel minden étel emésztéséhez szükség van ezekre a tápanyagokra, ezért érdemes olyan ételeket fogyasztani, melyek a vitaminokat, ásványokat már eleve tartalmazzák.

Minél több édességet fogyaszt rendszeresen, annál valószínűbb, hogy magnézium hiányban szenved.

3/ Stresszes életet él? Esetleg nem régen esett át nagyobb műtéten?

A stressz már önmagában is magnézium hiányt okozhat, a magnézium hiány pedig felnagyíthatja a problémákat, rosszabbíthatja a stresszhelyzet által kiváltott reakciókat.

Klinikai vizsgálatok szerint az adrenalin és a kortizol, a két legfontosabb stresszhormon által kiváltott "harcolj, vagy menekülj" reakció magnézium hiányt eredményez.

A stresszreakció fokozza a szervezet magnézium felhasználását, ezért a fizikai és érzelmi stressz egyaránt magnéziumhiányt okozhat.

4/ Naponta fogyaszt kávét, teát, vagy egyéb koffein-

tartalmú italt?

A szervezet magnézium tartalmát főként a vesék kontrollálják.

A koffein magnézium ürítésre serkenti a veséket, függetlenül a szervezet aktuális ásványi anyag tartalmától, ezért a koffeintartalmú italok megnövelik a magnéziumhiány veszélyét.

5/ Szed Ön vzhajtót, szívgyógyszert, asztma ellenes szert, fogamzás gátlót? Részeseül esetleg ösztrogén pótlásban?

Bizonyos gyógyszerek szintén serkentik a vesék magnézium ürítését, ezáltal magnézium hiányt okoznak.

6/ Fogyaszt Ön alkoholt hetente több, mint hét alkalommal?

Az alkohol magnéziumra gyakorol hatása a vízajtókéhoz hasonló.

A vesék magnézium ürítését fokozzák, ezáltal idéznek elő magnézium hiányt a szervezetben.

Klinikai vizsgálatok során a rendszeresen alkoholt fogyasztók 30 százalékában találtak klinikai tüneteket okozó magnézium hiányt.

A rendszeres alkohol fogyasztás az emésztőrendszert is károsítja, valamint fokozza a D-vitamin hiányt.

Mindkét jelenség tovább növeli a magnézium hiányt a szervezetben.

7/ Szed Ön rendszeresen kalcium tartalmú étrendkiegészítőket magnézium nélkül? Esetleg olyanokat melyek kalcium/magnézium aránya az 1:1-nél rosszabb?

Vizsgálatok kimutatták, hogy ha a magnézium bevitel alacsony, akkor a kalcium csökkenti a magnézium felszívódását, és a szervezet magnézium tartalmát.

Míg a kalciumpótlásnak negatív hatása van a szervezet magnézium háztartására, addig a magnézium fokozott bevétele fokozza a kalcium hasznosítás mértékét.

8/ Észreveszi magán az alábbi tünetek valamelyikét?

- Szorongás.
- Hiperaktív periódusok.
- Élhalvási nehézségek.
- Átalvási nehézségek. (hajnali felriadás)

A fenti tünetek a magnéziumhiányra utaló neurológiai jelek.

A megfelelő magnézium ellátás nélkülözhetetlen a normális idegműködéshez.

Az idegsejtek ingerületvezető képességének csökkenését okozhatják az ionegyensúlyban bekövetkező eltolódások.

Az alacsony magnéziumszint gyakran jár együtt személyiség változásokkal, depresszióval is.

9/ Megfigyelte már magán az alábbi tüneteket?

- Fájdalmas izomgörcsök.
- Izomgörcsök.
- Izomfájdalom.
- Arcizom rángás.
- Szemrángatózás.
- Akaratlan szemmozgások.

Ezek az izomtünetek a magnézium hiány klasszikus tüneteit jelentik.

A magnézium feltétlenül szükséges az izmok elernyedéséhez. Magnézium hiányában az izmok állandó összehúzódott (görcsös) állapotban vannak.

A kalcium ezzel ellentétben az összehúzódást serkenti.

A két ásványi anyag kiegyensúlyozott jelenléte alapvető feltétele a normális izomműködésnek.

10/ Igennel válaszolt a fenti kérdések bármelyikére, ugyanakkor elmúlt már 55 éves?

Az idősebbek érzékenyebbek a magnézium hiányra. Kutatások szerint az öregedés, a stressz és a betegségek egyaránt növelik a magnézium szükségletet, ráadásul az idősek egyre kevesebb magnéziumot vesznek magukhoz táplálékukkal.

A magnézium felszívódása idős embereknél rosszabb, mint a fiatalabbaknál, ez is hozzájárul a súlyos magnézium hiányos állapotok kialakulásához.

Ha Ön elmúlt 55 éves, és az életmódja a fenti kérdések alapján magnézium hiányt eredményezhet, akkor Önnek különösen fontos a megfelelő magnéziumpótlás.



Kék (havasi) sisakvirág (Aconitum napellus)

Leírás és előfordulás:

a sisakvirágok az északi félteke mérsékelt éghajlatú területein él, húsos gyöktörzsű, szeldelt levelű, felálló hajtású évelő növények. Egyes képviselőivel hazánkban hegyvidékeken találkozhatunk.

A kék sisakvirág Nyugat-Európában és az Alpokban havasi legelők nyirkosabb részein él. Főként a pásztor-kunyhók környéki trágyás, nitrogénben gazdag helyeken található meg tömegesen. Sötétkék virágai július-szeptemberben virítanak.

Felhasznált részek:

nálunk a gumó (*Aconiti tuber/=radix/*), más országokban a virágos hajtás (*Aconiti herba*) és a levél (*Aconiti folium*) is.

Főbb hatóanyagok:

alkaloidok (fő alkaloidja az erősen mérgező akonitin), melyeknek mennyisége a kék sisakvirág gumóiban 0,2-3 % körül van.

Főbb hatások:

az akonitin az érzőideg-végződéseket bénító hatású.

Ajánlott napi adagja:

a gyógyszerári szeszes kivonatból (*Tinctura aconiti*) orvosi rendeletre (!) 0,3-0,6 g.

Felhasználás:

a gumókból, mint gyógyszeripari nyersanyagból tinktúrát és különböző gyógyszereket állítanak elő, melyeket köhögéscsillapításra, idegfájdalmak csillapítására (például a háromszatú arcideg fájdalmak), valamint köszvény kezelésére használnak. Külsőleg bőrvörösítő hatású kenőcsök és más reumaelenes készítmények alkotórészeként hasznosítják a drog fájdalomcsillapító hatását.

Megjegyzés:

a növény erősen mérgező. Felnőtteknél már néhány gramm gumó (vagy 3-6 mg akonitin) elfogyasztása halálos lehet.

A hazánkban gyakori előfordulású farkasölő sisakvirággal (*Aconitum vulparia* Reich.) középhegységi bükkösökben, törmelékeltő erdőkben találkozhatunk. E fajnak a levélszeletei szélesebbek, mint a kék sisakvirágé, virága pedig halványsárga, drogjait a gyógyászatban nem használják.

