

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 tartalékából 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 tartalmazták.

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.

Klíkai 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 koffeintartalmú italt?

A szervezet magnézium tartalmát főként a vesék kontrollálják.

A koffein magnézium ürítésre serkenti a veséket, füg-

getlenül a szervezet aktuális ásványi anyag tartalmától, ezért a koffeintartalmú italok megnövelik a magnéziumhiány veszélyét.

5) Szed Ön vízhajtót, 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 vízhajtókéhoz 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 étrend kiegészítőket 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.
- Elalvási 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 eltérések.

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 tüneteinek jelenti.

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

A kalcium ezzel ellentétben az összehúzódtást 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.

dmineral.hu



Kakaó(fa) (Theobroma cacao)

Leírás és előfordulás:

vastag törzsű örökzöld fa. Magassága elérheti a 10 métert, azonban a termések könnyebb leszedése érdekében úgy metszik meg a fákat, hogy ne haladjon meg a 4,5-6 métert. A fák rendszerint 5 éves kortól kezdenek virágozni, ill. termést érlelni. Levelei 15-20 cm hosszúak, bőrszerűek, az idősebb ágakon vagy a fa törzsén megjelenő virágok aprók, fürtökbe rendeződtek, színük fehér, sárga vagy rózsaszínű. Az ellipszis alakú, rögbilabdára emlékeztető termései kb. 30 cm hosszúak és 10 cm átmérőjűek, felületük sima vagy bordázott, színük piros, sárga, lilás vagy barnás színű lehet. A kemény kérgű, bőrszerű termései belül húsosak és savanykás-kesernyés ízűek. A terméshúsba ágyazott magvak (a kakaóbabok) öt sorba rendeződnek, számuk elérheti a 60-at. A fehér vagy rózsaszín-barnás magvakat lilássárga héj (a szarkoteszta) borítja.

Felhasznált részei:

elsősorban a magvakból kinyert, szilárd állományú zsíros olaj, amit kakaóvaj néven ismerünk (*Theobroma butyrum /oleum/, Cacao oleum, Cacao butyrum*), valamint az egész és a porított mag (*Cacao semen, Cacao pulvis*), a magot borító héj (*Cacao testes*), a kéreg (*Cacao cortex*) és a kakaópaszta (*Theobromae cacao*).

Főbb hatóanyagok:

a zsíros olajban palmitinsav-, sztearinsav- és olajsav észter, a magvakban polifenol-vegyületek, a kéregben cserzőanyagok.

Főbb hatások:

a zsíros olaj bőrpoló és bőrtápláló.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

kozmetikai- és gyógyszerkészítmények (pl. kúpok) vivő- és alapanyagaként.

A likőriparban kakaó és csokoládé típusú likőrök-höz használják a kakaóporból készült kivonatot.

