

Главная

Роль магния

Моя подруга - врач. Совсем недавно разговорились за ужином о здоровье, и я узнала, что одну из ключевых ролей в нашем организме играет микроэлемент магний. Конечно, я и раньше слышала о нем, но даже представить себе не могла, что он не менее важен для жизни, чем кислород! Магний контролирует работу большинства функций нашего организма и принимает участие в более чем в 250 физиологических процессах - от пищеварения до работы сердца!

В общем и целом

Когда я попросила Свету дать мне несколько советов о том, как поддерживать своё здоровье и свести к минимуму походы к врачам, разговор плавно перешёл на тему магния. Информация, полученная из её маленькой "лекции", поистине стала для меня откровением; и я решила поделиться с вами своим новым знанием.

Оказывается, без магния не может правильно функционировать ни одна система нашего организма! Прежде всего, этот микроэлемент участвует в важнейших обменных процессах - энергетическом, белковом, углеводном и жировом. Магний очень важен для нормальной работы клеток, мышц, всей нервной системы и органов. Все жизненно важные функции я даже не берусь перечислять - их сотни!

Более подробно

- Магний играет важнейшую роль в здоровье женщины: достаточное его количество заметно смягчает синдромы ПМС, также он способствует овуляции, зачатию, благоприятной беременности и родам (участвует в передаче генетической информации и благотворно влияет на мышечный тонус).
- Магний "работает" на нашу красоту изнутри: участвуя в обменных процессах, он способствует тому, что кожа и волосы всегда - в великолепном состоянии даже зимой. Положительно влияя на работу нещеварительной пищеварительной системы, он контролирует наш вес. Как результат: наши глаза светятся: ведь в нашем теле все гармонично!
- Аккумулируя солнечную энергию, магний насыщает ею наши клетки, отвечая за энергетический потенциал организма. Наша бодрость и жизненный тонус напрямую зависят от достаточного количества магния в организме!
- Магний является основным проводником нервного импульса. Смягчая его, он лишает клетку так называемой "сверхвозбудимости". Как результат - уравновешенная девушка, спокойно и адекватно реагирующая на происходящие события.
- Расслабляя и расширяя кровеносные сосуды, магний нормализует кровяное давление. Мы меньше подвержены перепадам погоды.
- Магний и кальций контролируют работу мышц (и, в частности, сердца): кальций отвечает за их сокращение, магний же вовремя расслабляет их, избавляя от нежелательных судорог и спазмов. При достаточном количестве магния в работе сердца никогда не будет "сбоев".

- Кальций усваивается организмом зачёт за счёт магния. Поэтому при любых проблемах с костями кальций и магний всегда их всегда принимают вместе.
- Магний участвует в имунных иммунных процессах как противотоксичный, противострессовый, противоаллергический, противоанафилактический, противовоспалительный фактор.

Это лишь базовые моменты, которые я запомнила из рассказа своей подруги-доктора. Главное, что я поняла, - всегда, и особенно женщинам, нужно следить за балансом магния в организме. А если вы замечаете симптомы нехватки магния, нужно просто пропить курс проверенных временем и специалистами магниеосодержащих магнийсодержащих препаратов - и быть спокойной за своё здоровье!

Причины дефицита магния

Я веду активный образ жизни: много работаю, забочусь о семье, ухаживаю за домом. Сама порой удивляюсь: мне даже удаётся находить время на хобби и спортивный зал! Но, иногда, во мне словно садится батарейка - сил и энергии не хватает на привычные дела. Я решила разобраться, в чем причина такой внезапной перемены, и узнала, что во многом моё состояние здоровья зависит от магния. Оказалось, что этот жизненно важный минерал очень легко уязвим - не вырабатываясь организмом, он поступает в него только с пищей, а современный ритм жизни ведёт к значительной потере магния.

Современное питание

За последние 100 лет заметно изменилась система питания - мы перестали получать достаточное количество магния с пищей. В обычном рационе очень мало свежих продуктов, не подверженных термической и химической обработкам. И не только я "перехватываю" что-нибудь на ходу. Повсеместный "фаст-фуд" во многом влияет на недостаток магния в диете. Чтобы его сохранить, стоит избегать или свести к минимуму подвергнувшуюся многочисленным обработкам пищу, содержащую избыток сахара и соли, ортофосфорную кислоту, консерванты и красители, а также такие продукты, как кофеин, рафинированный сахар, белую муку, сладкие газированные напитки, алкоголь, никотин. Стоит избегать "низкокалорийных" диет, а также диет с высоким содержанием белков, углеводов и холестерина.

Образ жизни

Это знакомо каждой из нас: повышенные нагрузки, активная умственная деятельность, эмоциональный или физический стресс. Как выяснилось, именно они являются базовыми причинами потери магния, который в том числе контролирует стабильность нашей нервной системы и влияет на мышечное расслабление. К занятиям спортом и походам в сауну нужно также относиться аккуратнее: в процессе мы также теряем магний.

Лекарства

Приём диуретиков, антибиотиков, оральных контрацептивов, противовоспалительных средств и многих других медицинских препаратов также является причиной вымывания магния из организма. Так, теперь я стала намного внимательнее: при приёме медицинских

Отформатировано: Русский
(Россия)

препаратов всегда стараюсь восстановить дефицит магния, который зачастую возникает при лечении.

Отсутствие солнца

Долгий зимний сезон, работа в темных помещениях, неправильный режим дня - все это не только утомляет, но и также влияет на потерю магния - элемента, аккумулирующего солнечную энергию в нашем организме и отвечающего за его общий энергетический тонус.

Отсутствие солнца

Женщины в силу своей природы более подвержены дефициту магния, чем мужчины. Магний необходим для правильной работы всей репродуктивной системы и очень важен при беременности и кормлении грудью, во время которых потребность в нем заметно возрастает.

Я рассказала о базовых причинах, которые могут приводить к недостатку магния. Если с какой-то из них столкнетесь и вы, то будет нелишним восполнить баланс магния при помощи курса магниеоодержанижмагнийсодержащих препаратов в комплексе с витамином В6, который помогает ему лучше усваиваться.

Симптоны Симптомы дефицита магния

Решив лучше разобраться в своём собственном здоровье, я с удивлением узнала, что многие из неприятных симптомов, сопровождающих меня довольно часто, являются следствием нехватки магния в моем организме. Расскажу вам о наиболее распространенных из них.

Пониженный тонус

Покажите мне женщину, которая ни разу не испытывала хронической усталости, "разбитого" состояния даже после длительно сна, а также чувства апатии или раздражительности. Среди моих подруг таких нет! Все эти симптомы могут указывать на необходимость магния, ведь он отвечает за производство энергии клеткой. При его дефиците общий тонус организма заметно понижается.

Раздражительность

Если вы наблюдаете за собой чрезмерную раздражительность, напряжённость, невозможность расслабиться, а также испытываете стресс, бессонницу, раздражение от слишком ярких звуков или света - то это, вероятнее всего, также симптомы проявления нехватки магния. Мне в таких случаях очень помогает курс препаратов, содержащих магний и витамин В6, способствующий его усвоению.

ПМС

Дефицит магния также сказывается и ~~на~~ нашем плохом самочувствии перед месячными, ~~также сказывается дефицит магния.~~ Важно заранее "регулировать" состояние этой фазы месяца препаратами, содержащими магний и витамин В6.

Отформатировано: Русский (Россия)

Отформатировано: Русский (Россия)

Отформатировано: Русский (Россия)

Головные боли и высокое давление

Могут являться следствием того, что кровеносные сосуды недостаточно расслаблены и расширены - за это отвечает магний.

Нарушение работы мышц

Мышечные спазмы, судороги, нервные тики ("дёргается" глаз) - подобные проявления могут быть вызваны переизбытком кальция, который "запускает" нервный импульс мышцы, и дефицитом магния, который её расслабляет. Поэтому действительно важна сбалансированность этих двух веществ в организме.

Испытывая подобные недомогания, мы зачастую либо принимаем их за отдельные заболевания, либо просто не обращаем на них внимания, считая нормой современной жизни. А на самом деле реально жить и без них: стоит лишь регулярно поддерживать баланс магния в организме, сочетая его приём с витамином B6

Роль магния в женском организме

Для того чтобы светиться здоровьем, быть спокойной, уравновешенной и красивой, каждой из нас необходим магний. Он участвует во всех важнейших процессах женского организма и абсолютно необходим при беременности. Я хочу, чтобы все девушки знали об этом и с удовольствием делились с вами своими новыми знаниями.

Факт

В силу генетических особенностей, женский организм более **предназначен** **предрасположен** к дефициту магния, чем мужской. **а**—**А** зачастую он в нем и больше нуждается.

Красота

Магний "работает" на нашу красоту изнутри: влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует сотни других важных процессов. Если магний в нашем теле на нормальном уровне, мы и **в** межсезонье выглядим, как солнечным летом.

Общее состояние

Смягчая нервный импульс, магний контролирует работу нашей нервной системы и защищает нас от стресса и реакций на него. Мы адекватно воспринимаем происходящее и не нервничаем по пустякам.

Женские "дела"

Одну из ключевых ролей магний играет в репродуктивной функции **женского организма**.

Так, зная, что уровень магния в нашем теле колеблется с периодами менструального цикла, то можно уберечь себя от неприятного ПМС с его симптомами в виде отёков, зябкости, раздражительности, переменах настроения, утомляемости, колебаний веса.

Отформатировано: Русский
(Россия)

Беременность

Как и любая девушка, я задумываюсь о том, что в один прекрасный день стану мамой. Я узнала, что уже сейчас мне нужно обращать внимание на баланс магния, и особенно это будет важно на ранних сроках беременности и этапе планирования. Как, безусловно, и в остальное время. Магний влияет на работу моей нервной и мышечной систем и на здоровье клетки. Он отвечает за передачу генетической информации и избавит от возможной утомляемости, перемен настроения и других не совсем приятных моментов нового состояния.

Уже сейчас я начала принимать магнийсодержащий препарат с витамином B6, улучшающим усвояемость магния.

Во время беременности потребность женского организма в магнии заметно возрастает - ведь теперь он необходим не только маме, но и малышу. Поэтому доктора всегда рекомендуют с самого начала уделять внимание диете, богатой магнием - не забывать о свежих продуктах, есть много зелёных овощей, фруктов, круп, сухофруктов, орехов.

Оральные контрацептивы

Комбинированные оральные контрацептивы и гормонально-заместительная терапия выводят магний из крови - нужно об этом помнить и принимать курс восстанавливающей терапии.

Для того, чтобы быть молодой, красивой и спокойной, не волноваться за своё здоровье и здоровье своего будущего ребёнка, я уделяю серьёзное внимание балансу магния в моем организме, ведь он играет ключевую роль в его правильной работе. Своим подругам и родственникам я на своём примере показываю, насколько важно регулярно восполнять естественный дефицит магния приёмом препаратов, содержащих магний и витамин B6, который способствует его усвояемости. Я уравновешенна, счастлива и буквально излучаю здоровье!