

Какво не знаем за магнезия

Магнезият е един от най-важните минерали, помагач ни да поддържаме състояние на баланс в организма. Той участва в множество процеси и се съдържа в почти всяка клетка на тялото ни. Отговаря за дейността на жлезите, нервната система, перисталтиката на червата и дори ритмичното свиване на сърдечната мускулатура.

Този химичен елемент се намира и в храната, най-вече от растителен произход. Всеизвестни такива храни са зеленолистните (спанак, лапад), ядките (бразилски орех) и зърнените култури (какаови зърна, ленено и сусамово семе). При термична обработка обаче голяма част от полезните вещества се губят, в това число и магнезият.

С диетата, разпространена из Европа, а и в нашия край, си набавяме минимално количество от този така необходим минерал, затова е хубаво да се наблюдаваме за симптоми на дефицит. Въпреки че рядко се стига до остри заболявания при такъв дефицит, в дългосрочен план влиянието върху организма не е добро.



Симптоми на дефицит на магнезий могат да бъдат главоболие, мускулна слабост и крампи, изтръпвания и трептене на мускулите. От нивата на магнезия зависи и обмяната на калий и калций в организма, той е важен и за баланса на минералите. Други сигнали са силен глад за шоколад и гризане на ноктите.

Особено важно е да приемате магнезий ако сте спортист, който често натоварва мускулите, ако страдате от диабет и дори след летен грип с повръщане и диария, който води до дехидратация и деминерализация.

Други оплаквания, при които силно препоръчваме прием на магнезий, са главоболие, менструални болки, травми и контузии, хронична умора и депресия, стрес и безсъние.

Когато тялото има нужда от магнезий, това може да рефлектира и върху психоемоционалното състояние на човека – стрес, напрежение, потискане на чувствата. За тази част от ефектите на минералите може да разберем когато прочетем хомеопатичната картина на лекарствата с магнезий (Mag-ph, Mag-c, Mag-m и т.н). В хомеопатията когато подбираме определено лекарство, гледаме цялостната картина и състояние на пациента.

Например Magnesium Phosphoricum може да бъде предписан не само за болки от физически характер, но и за подсъзнателно напрежение, състояние на превъзбуда и безсъние, дори при срам и нужда от себеутвърждаване. То е лекарство за артистични, нервни и сприхави хора, които обичат непрекъснато да разказват за оплакванията си. Подходящ е за психически изтощени хора. А хомеопатичното лекарство Mag-c е подходящо при хора, които се чувстват отхвърлени, negliжирани и отчуждени.



Както споменах по – рано, има множество различни варианти за прием на магнезий, както и различни негови форми/съединения. Разликата между тях обикновено е в усвояемостта и по-дългото задържане в организма. Магнезият може да бъде съединен с метали или други неорганични вещества. Такава форма е например магнезиевият оксид. Може да бъде съединяван и със соли и аминокиселини – магнезиев цитрат.

Магнезиевият пероксид или прекис можете да намерите под формата на прахче, което се разтваря във вода. Терапевтите често го използват за по-бързо извеждане на токсините от организма, има лек лаксативен ефект и слаба усвояемост.

За разлика от него, магнезиевият цитрат, който можете да откриете в таблетна форма, се усвоява по-добре от организма и се задържа по-дълго в него. Поради тази причина терапевтите често го изписват при дефицит на минерала и то в комбинация с витамин В6.

При симптоми на дефицит продължителността на приема може да бъде от 3 до 6 месеца. И все пак, ако забележите симптоми като силна раздразнителност, поява на страхове или подуване на корема, то тогава тялото ви казва „достатъчно ми е“. Спрете приема на магнезий, независимо от препоръките.



Много удобна форма на магнезий е Шуслерова сол номер 7, която представлява хомеопатичен препарат Магнезиум Фосфорикум в потенция D6. Таблетките могат да се смучат или разтварят в топла вода, като са изключително ефикасни при мускулни крампи и менструални болки, тъй

като ефектът настъпва бързо. Могат да се прибавят и към кремчета за локална употреба при бебета с колики.

Популярен препарат в света на спортистите и кинезитерапевтите е магнезиевото олио. Положителните ефекти от него са бързо и директно абсорбиране през кожата и локална помощ на засегнатото място. Отрицателните са, че в много случаи този вариант на магнезия дразни кожата, ако имате по-чувствителна кожа са възможни сърбеж, парене, зачервяване, дори обриви.

Надяваме се с тези съвети да сме ви запознали с основните форми на магнезия и как да ги използвате.