

Nova knjiga ARA založbe: Izgubljeni magnezij

Pomanjkanje, ki razdraži

Po nekaterih ocenah polovici ljudi primanjkuje magnezija in čemo, da je magnezij ključen za delovanje vsaj 350 različnih encimov v človeškem telesu, bi nas moralo precej skrbeti, kaj vse gre lahko narobe. Kako zelo ga potrebujejo srce in ožilje, možgani in živčevje, kosti in pravzaprav celotno telo nam razkriva knjiga *Izgubljeni magnezij*.

Za pomanjkanje magnezija v sodobnem svetu je po eni strani kriva osiromašena zemlja in manjša hranilna vrednost množično pridelanih in predelanih živil. Ameriška zdravnica in naturopatinja Carolyn Dean pravi, da je zemlja, na kateri pridelujemo zelenjavo, najbolj oropana prav magnezija. Napadli smo jo kot sovražnika s težkimi stroji in strupi za ubijanje, ki so uničili vse življenje v njej, jo praznili pomembnih snovi in polnili z umetnimi gnojili.

K dodatnim izgubam magnezija prispevamo sami, ko jemo predelano hrano. Skoraj ves magnezij iz žit se izgubi, ko pri pridelavi bele moke zrnu odstranijo kalček in otrobe (ovojnice). V prečiščeni (rafinirani) moki je tako le še petina magnezija.

S hrano torej dobimo manj tega pomembnega minerala kot nekoč. Potrebujemo pa ga morda celo več, saj se njegova poraba poveča s stresom, jemanjem kalcija in s številnimi kroničnimi boleznimi. Če k temu dodamo še, da se naš izkoristek magnezija s starostjo poslabšuje, se lahko vprašamo, kako ima lahko sploh še kdo dovolj magnezija. Če pomanjkanja ne čutimo, to še ne pomeni, da ga ni. Čeprav so znaki sprva redki ali jih ne prepoznamo, telo na celični ravni že lahko trpi posledice.

Premalo magnezija je eden od spregledanih vzrokov za starostno pešanje možganov.

OD KRČEV DO MIGREN

Znaki pomanjkanja magnezija so lahko številni. Trzljaji vek in mišični krči spadajo med bolj očitna opozorilna znamenja. Nepojasnjena utrujenost, razdražljivost, krhkost kosti kljub uživanju kalcija, migrene ali pa motnje v delovanju srca pa nas običajno prej napeljejo k iskanju drugih krivcev.

Pomanjkanje magnezija lahko ostaja neodkrito, ker ni enostavne preiskave, ki bi ga pokazala. Rutinska preiskava krvi je lahko varljiva, saj je v krvi manj

kot odstotek telesnega magnezija in ker je ta za telo zelo pomemben, ga tam najpozneje zmanjka. Medtem pa se prazni njegove zaloge v tkivih. Ko pomanjkanje odkrijemo, lahko ostane časa za ukrepanje zelo malo.

Brez zadostne preskrbe z magnezijem celica nima več zadosti energije. Poruši se njeno ravnovesje elektrolitov. Celice postanejo preveč vzdružene. Spremeni se presnova. Poveča se proizvodnja prostih radikalov in občutljivost na oksidativni stres.

KRONIČNO POMANJKANJE

Pri ljudeh so ob pomanjkanju magnezija raziskave pokazale spremembe srčnega ritma, povišan krvni tlak (povezava z boleznimi srca in ožilja), ogroženo presnovo ogljikovih hidratov in zmanjšano občutljivost na inzulin (povečano tveganje sladkorne bolezni) in porušeno presnovo kalcija (tveganje osteoporoze).

Raziskave kažejo, da je v predelih sveta, kjer je pitna voda bogata z magnezijem, manj bolezni srca. Epidemiološke raziskave so že pred skoraj dvema desetletjema potrdile, da z magnezijem bogata prehrana lahko vpliva na znižanje krvnega tlaka, še posebej pri starejših ljudeh. Boljša preskrbljenost z njim vpliva na boljšo prožnost krvnih žil, manj vnetij in manj drugih škodljivih sprememb. Pomanjkanje pa lahko povzroči krče mišic v steni žil, tudi pri žilah, ki oskrbujejo srce.

Pomanjkanje magnezija raziskave povezujejo tudi z manjšo občutljivostjo na inzulin in inzulinsko odpornostjo. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2 je pomanj-



Knjiga o spregledani, a zelo pomembni vlogi magnezija je na voljo na Misteriji.si ali 051/307 777.

kanje magnezija v telesu pogosto. Če bolezen ni povsem pod nadzorom, namreč izločajo večje količine magnezija tudi s sečem.

KRČ JE OPOZORILO

Športniki magnezij izgubljajo med potenjem in zaradi povečane potrebe po nevtralizaciji odvečnih kislin. To je eno pomembnih hranil, ki ga mišice potrebujejo za izboljšanje svoje zmogljivosti in hitrejšo obnovo. Ob zadostni oskrbi z magnezijem so bolj sproščene, ob njegovem pomanjkanju pa lahko prihaja do krčev. Gotovo ste jih že kdaj občutili tudi na lastnih mišicah, tudi če niste športnik.

Z nadomeščanjem magnezija in cinka naj bi se povečala raven testosterona in mišična moč, tako da si tisti, ki stremijo po športnih uspehih, njegovega pomanjkanja res ne morejo privoščiti.

Druga posebna skupina ljudi s povečanimi potrebami po magneziju so nosečnice. Nosečnost je obdobje dodatnega stresa, magnezij potrebuje razvijajoče se novo bitje, magnezij pa se tudi dodatno nabira v materničnem tkivu. Predvsem v zadnjih mesecih nosečnosti priporočajo dodajanje magne-



Foto L.Z.

Magnezij v obliki pršila in v obliki prahu za pitje dobite tudi na Misteriji.si ali 051/307 777.

zija za preprečevanje prezgodnjih padkov. Eden pomembnih ukrepov ob preeklampsiji in eklampsiji, ki ju doživi sedem odstotkov nosečnic, je prav pomoč v obliki magnezija.

Magnezij podpira delovanje nadledvičnih žlez, ki je ob stresu preobremenjeno. Stres povzroča sproščanje hormonov, kot je adrenalin, ki vpliva na številne telesne procese, na bitje srca, krvni tlak, krčenje žil in mišično krčenje. Vsi ti procesi zahtevajo tudi magnezij. Stres torej povzroča pomanjkanje magnezija in pomanjkanje magnezija okrepi stresni odziv.

Pomanjkanje magnezija nam poveča občutljivost za kemične dražljaje iz okolja. Magnezij namreč pomaga strupene kemikalije spremeniti v nenevarne in pomaga pri samem odstranjevanju težkih kovin.

PREZGODNJE STARANJE?

Zdravnica in pomembna raziskovalka učinkov magnezija Mildred Seelig je pisala, da pomanjkanje magnezija v mladosti botruje začetku kroničnih pomanjklivosti v delovanju telesa. Francoska strokovnjakinja za magnezij Jean Durlach je prav tako že pred leti ugotovila, da pomanjkanje magnezija pospeši staranje z vplivom na živčevje in mišičje, srce in ožilje, endokrine žleze, ledvice in kosti, imunski sistem in protistresno obrambo.

Magnezija imamo vse manj, njegova raven upada s starostjo in na njegovo pomanjkanje vplivajo številne kronične bolezni in jemanje zdravil. V splošnem se s starostjo pomanjkanje povečuje in nas tako dela še bolj ranljive za nove bolezni in težave.

Pomanjkanje magnezija je morda celo del staranja samega, živčno-mišične in srčno-žilne težave pa način njegovega izražanja. Pomanjkanje magnezija med drugim vpliva na pomanj-

MOŽNI SIMPTOMI POMANJKANJA MAGNEZIJA

- zaprtost, zgaga, izguba apetita, slaba prebava
- mišični krči, občasna mišična šibkost, periodično mišično trzanje (na veji), mravljinčenje
- razdražljivost, motnje spanja, migrena, slabša zbranost, slabši spomin in psihične spremembe
- globoka utrujenost in iztrošenost, hitra utrudljivost
- slabša kakovost kosti
- boleči menstrualni krči pri ženskah
- slabost pri nosečnicah
- slabša prekrvljenost
- neravnovesje krvnega sladkorja
- težave z dihanjem

kanje pomembnega antioksidanta glutaciona, po drugi strani pa je povezano s povečanjem vnetja.

Kako pomanjkanje magnezija vpliva na spomin, še ne vemo prav dobro, a gotovo ima magnezij krepilno vlogo pri ohranjanju umskih zmogljivosti. Zdi se, da so možganska prijemališča, ki so povezana z učenjem in pomnjenjem, med drugim odvisna tudi od magnezija. Magnezij vpliva na plastičnost in gostoto sinaptičnih stikov. Lahko pomaga odpreti vrata pomembnim informacijam in izključiti hrup iz ozadja. Nekateri tako na pomanjkanje magnezija gledajo celo kot na enega od spregledanih vzrokov za starostno pešanje možganov.

R. M. 

PREVERITE RAVEN MAGNEZIJA V TELESU

Če želite preveriti, ali imate v svojem organizmu dovolj magnezija, lahko to storite s pomočjo test-vprašalnika, ki ga objavljamo na naši spletni strani Misteriji.si/kat/Clanki