

Najhujša bolečina, ki jo človek lahko izkusi

Migrenski napad napade magnezij

Bolniki, ki trpijo za migrenami, so redko razumljeni. Zanesljivo je migrena ena najhujših bolečin, ki jih človek lahko izkusi, in vpliva na normalno človekovo delovanje verjetno bolj kot katerakoli druga motnja. Napadi trajajo 4 do 72 ur, povprečno 24 ur. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje hude migrene kot eno najbolj onesposablajočih kroničnih motenj na svetu. In vendar si lahko povsem naravno kar dobro pomagamo. Z magnezijem, kot je opisal ameriški zdravnik Jay Cohen v knjigi *Magnezij prežene migreno*, iz katere povzemamo ta članek.

Bolečina zaradi migrene se lahko pojavi v kateremkoli delu glave. Pogosto jo spremljajo slabost, občasnno bruhanje, driska, potenje, mrzlica, mravljinca na obrazu ali rokah, izguba apetita, šibkost, bolečina v trebuhu, povišana telesna temperatura ali neprenašanje svetlobe in hrupa. Nekatere migrene spremljajo dvojni vid ali pike pred očmi, moteno razmišljanje ali spomin, motnje razpoloženja ali drugi znaki disfunkcije možganov.

Migrena ima velik vpliv na človekovo počutje in splošno delovanje, tudi v smislu slabših šolskih uspehov, delovne uspešnosti, družinskih/družbenih odnosov. Kljub osupljivim družbenim in ekonomskim stroškom ostaja bolezen po celem svetu premalo prepoznana in zdravljena.

Pri nekaterih ljudeh migrene sproži hrana (kava, čokolada, alkohol, začimbe, sol, sir), aditivi, zdravila, spremembe v ritmu spanja ali drugih bioloških ritmov ali nastop menstruacije. Drugi sprožilci so: vonj parfuma, dim cigaret ali cigar, hlapi goriv, barve, svetle luči ali žarenje,

Magnezij je učinkovita protimigrenska terapija, ker naravno sprošča žile pri človeku in živalih.

črte, hrup ali preglasna glasba, vremenske spremembe.

PREPREČI KRČENJE ŽIL

In zakaj magnezij pomaga pri preprečevanju in lajšanju migren?

Migrena se pojavi, ko se krvne žile v možganih pričnejo obnašati neurejeno.

Nenormalno krčenje in širjenje teh krvnih žil je osnova za bolečino, ki nastane pri migrenskem glavobolu, kot tudi za nenavadne vidne, slušne, vohalne in čutne občutke, ki jih ob tem doživlja več kot tretjina bolnikov. Nove teorije o izvoru migren zajemajo povečano razdražljivost v predelih možganov, ki jo magnezij zmanjša, ter neravnovesje serotonina, ki naposled vodi v vnetje in nenormalno aktivnost krvnih žil v možganih.

Na sproščanje in krčenje majhnih gladkih mišic ožilja najpomembneje vpliva mineralni magnezij. Primarni dejavnik sproščanja in krčenja mišic v notranjosti arterije je ravnovesje magnezija in kalcija. Kalcij mišice krči, medtem ko jih magnezij sprošča. Če v mišične celice arterije pride presežek kalcija, se te skrčijo in krvni tlak poraste.

Telo uporablja naravni mehanizem – magnezij – za preprečevanje krčenja žil in uravnavanje njihovega normalnega delovanja, saj stabilizira membrane krvnih žil, preprečuje krčenje krvnih žil (ki se pojavi kot odziv na kemikalije serotonina, prostaglandinov in noradrenalina, ki se sproščajo v zgodnji fazi migrenske kaskade), zavira združevanje trombocitov, zmanjša sintezo in sproščanje vnetnih posrednikov in neposredno sprošča napetost krvnih žil.

Zaradi vseh teh koristi je magnezij učinkovita protimigrenska terapija. Magnezij je idealna prva izbira za zdravljenje, saj služi v zdravem človeškem organizmu enakim funkcijam na naraven način. Magnezij ni sintetično zdravilo z raznovrstnimi stranskimi učinki, temveč naravni žilni relaksant pri človeku in živalih.

R. M. ✨



Novo knjigo ARA založbe o magneziju in migrenah, cena je 12,90 €, naročite na Misteriji.si ali 051/307 777.