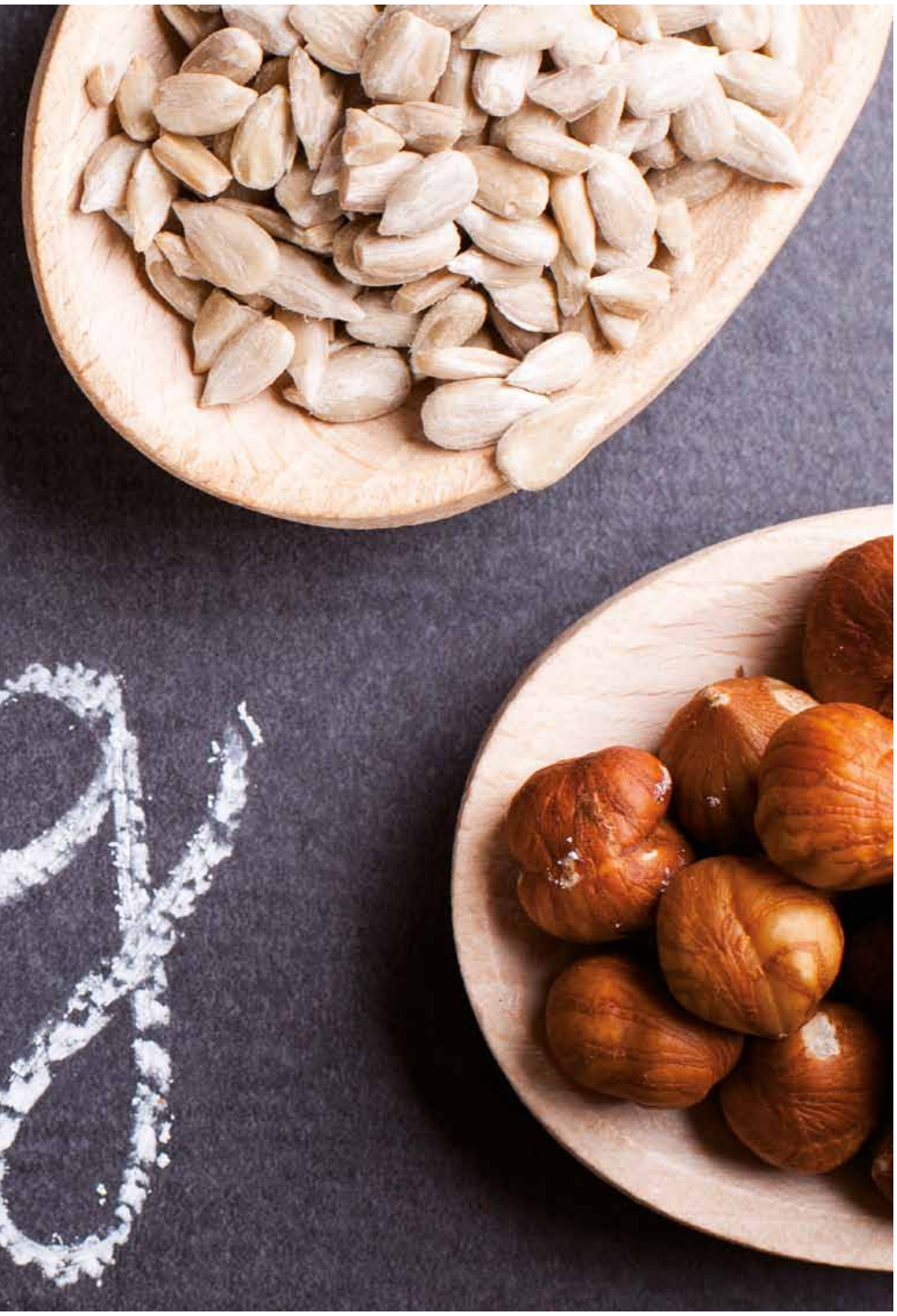
Magnez kontra stres

Nie ma przesady w stwierdzeniu, że magnez jest pierwiastkiem niezbędnym do życia. Dlaczego? Po pierwsze dlatego, że zwiększa szybkość reakcji chemicznych na wszystkich etapach produkcji energii. Po drugie, przyczynia się do łagodzenia wszelkiego typu stresów. W najnowszych badaniach udowodniono, że długotrwały, zbyt niski poziom magnezu w organizmie zwiększa ryzyko wystąpienia miażdżycy i nowotworów. Natomiast jego suplementacja przyczynia się m.in. do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego (lepsza koncentracja, pamięć, myślenie, lepszy sen), zmniejszenia uczucia znużenia, zmęczenia i nadpobudliwości, ograniczenia stanów lękowych i stresu.

KTO JEST NARAŻONY NA NIEDOBORY MAGNEZU?

Niestety większość z nas jest narażona na niedobory tego pierwiastka. Wynika to ze złej diety, w której za mało jest warzyw i soków, migdałów, orzechów, tłustych ryb, wody mineralnej czy zbóż pełnoziarnistych, a z kolei za dużo kawy (powodującej zwiększoną utratę magnezu wraz z moczem), napojów gazowanych, produktów na bazie mleka krowiego, alkoholu i śmieciowego jedzenia. Na niedobory magnezu narażone są szczególnie osoby, które przyjmują leki (antybiotyki, kortykosteroidy, leki antykoncepcyjne), panie cierpiące na zespół napięcia przedmiesiączkowego, osoby, u których występują stany zapalne, nadwaga, zaburzenia układu pokarmowego, a także diabetycy. Niedobory pierwiastka obserwuje się u młodzieży szkolnej, sportowców i osób starszych. Badania wykazały, że poważne niedobory magnezu występują u osób narażonych na stres i przepracowanych. Ten ostatni czynnik towarzyszy nam wszystkim – dzieciom w szkole, dorosłym w pracy i w życiu codziennym.



MAGNEZ A STRES

Medyczne pojęcie stresu wprowadził Hans Selye (XX w.). Uznał on magnez za niezwykle ważny czynnik przeciwdziałający negatywnym skutkom stresu. Współczesne badania wykazały spektakularne działanie ochronne magnezu na organizm oraz ścisły związek między pojawieniem się zaburzeń związanych ze stresem a podażą magnezu. Liczne badania dowiodły też, że suplementacja magnezem pozwala znacząco ograniczyć niepokój, stany lękowe i depresyjne, pomaga regenerować siły psychiczne organizmu, jak też korzystnie wpływa na sen. Osoby przemęczone i zestresowane powinny połączyć suplementację magnezem ze zdrową dietą i aktywnością fizyczną (pływanie, taniec, spacery na świeżym powietrzu itp.).

BŁĘDNE KOŁO

Wiadomo, że większość ludzi nie dostarcza organizmowi wystarczającej dawki magnezu, a dodatkowo część magnezu jest wydalana wraz z moczem. Powtarzające się sytuacje stresowe pogłębiają niedobory tego pierwiastka. Efektem tego może być dalsze samoczynne wzmacnianie się zachowań lękowych wywołanych stresem. Jednak to nie wszystko. Warto wspomnieć, że stres powoduje utratę energii, sprawiając, że organizm nie tylko nie ma sił do walki w sytuacji zagrożenia, ale wręcz odwrotnie – energia wzbudzona przez czynnik stresowy zwraca się przeciwko ustrojowi, powodując np. napięcie mięśni czy skurcze przewodu pokarmowego. Utrata energii oznacza, że czujemy się zmęczeni. Jednocześnie zmniejsza się w organizmie ilość dostępnego magnezu. W efekcie uczucie zmęczenia nie tylko pogłębia się, ale staje się ono niemożliwe do zwalczenia z powodu braku zdolności organizmu do wytwarzania energii. Koło się zamyka.

SUPLEMENTACJA – KTÓRY PREPARAT WYBRAĆ?

W aptekach znajdziemy wiele preparatów zawierających jony magnezu. Warto jednak wiedzieć, że ich skuteczność nie jest taka sama, bowiem wiele soli magnezu w większych ilościach działa przeczyszczająco i wchłanianych jest przez organizm w ograniczonym stopniu (sole nieorganiczne, tlenki, wodorotlenki, chlorki i siarczany). Drugi rodzaj soli magnezu (mleczan, pidolan, asparginian) jest lepiej tolerowany i lepiej przyswajalny, jednak preparaty zawierające tę postać magnezu w różnym stopniu mogą się wchłaniać. Najlepiej więc sięgnąć po sole magnezu trzeciej generacji, np. glicerofosforan magnezu (brak działania przeczyszczającego), które są połączone z substancjami sprzęgającymi, czyli tauryną i argininą. Taki skład preparatu ogranicza utratę magnezu wraz moczem. Korzystne jest też wybranie suplementu, w skład którego, poza magnezem, wchodzi witamina B6 w dawkach żywieniowych.

WITAMINA B6 A MAGNEZ

Usprawnia wychwytywanie magnezu przez organizm i pomaga zatrzymywać go w komórkach. Witamina B6 wpływa na reakcje chemiczne, które umożliwiają syntezę tauryny. Witamina ta w połączeniu z glicerofosforanem magnezu i tauryną odgrywa ważną rolę w procesie znoszenia stanów lękowych i zapewnia prawidłową jakość snu.

TAURYNA A MAGNEZ

Tauryna to organiczny związek chemiczny z grupy aminokwasów białkowych. Odgrywa ona rolę „hormonu oszczędzającego magnez". Badania potwierdziły, że tauryna w połączeniu z magnezem uczestniczy w regulacji osmotycznej, przeciwdziałając zatrzymywaniu wody w organizmie, stabilizując błony komórkowe, jako regulator receptorów, antyoksydant i czynnik przeciwzapalny. Tauryna jest substancją hamującą, nie tylko więc pomaga znieść stany lękowe, ale chroni też komórki nerwowe przed zniszczeniem. Udowodniono, że tauryna działa uspokajająco, zmniejsza podatność na stres, a jednocześnie chroni przed jego skutkami. Tauryna występuje głównie w rybach, owocach morza i algach. Preparaty zawierające magnez i taurynę to strzał w dziesiątkę, ponieważ magnez przeciwdziała ucieczce tauryny z komórek pod wpływem stresu, a razem z nią działa w tym samym kierunku.

ARGININA A MAGNEZ

Arginina jest związkiem organicznym z grupy aminokwasów, który uczestniczy w przemianach azotowych, syntezie niektórych związków organicznych oraz w syntezie czynników anabolicznych odpowiadających za naprawę tkanek. Odgrywa rolę w podtrzymywaniu odpornościowych mechanizmów obronnych. Pomaga w walce z nadwagą, zespołem metabolicznym i ich negatywnymi skutkami dla układu sercowo-naczyniowego, dodatkowo nasilanymi przez stres. Wchodzi często w skład leków przeciwlękowych, środków przeciw nadwadze i rozszerzających naczynia krwionośne oraz środków energetyzujących.

Podsumowując, jeśli jesteś osobą uczącą się, pracującą, uprawiającą sport, pomyśl o suplementacji magnezem. Zwracaj jednak uwagę na skład preparatu. Pamiętaj, że ważne jest połączenie magnezu (trzeciej generacji) z kompleksem witamin z grupy B, tauryną i L-argininą. Taki zestaw substancji przyczyni się do redukcji zmęczenia, uodporni na stres i utrzyma prawidłową sprawność intelektualną.

REDAKCJA

SUPLEMENT DIETY

D-STRESS®

MAGNEZ + TAURYNA

ZATRZYMAJ MAGNEZ W KOMÓRCE

STRES

SKURCZE

ZMĘCZENIE

WYSIŁEK FIZYCZNY

DRGANIE POWIEK

WYPRÓBUJ D-STRESS®

Aż 10 składników działających **by zwalczyć objawy niedoboru magnezu**

Skład: Magnez, Tauryna, L-Arginina, kompleks witamin z grupy B. Dystrybutor: Apotex Nederland BV, zastosowanie i RWS (Referencyjna Wartość Spożycia (RWS)) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniu preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.