

## Pierwiastek życia

Jak wynika z listów otrzymanych od naszych czytelników, problemy z niedoborem magnezu dotyczą wielu obszarów życia i mogą wpływać na jego jakość. W ubiegłym numerze zamieściliśmy wywiad z naszym ekspertem - Dorotą Osóbką na temat stosowania magnezu. Wywiad ten zainspirował naszych czytelników do podzielenia się własnymi problemami związanymi z niedoborem tego pierwiastka. Publikujemy jeden z nich, a wszystkich Czytelników zapraszamy do wzięcia udziału w konkursie!

Witam,

Mam 52 lata i prowadzę własną działalność – parę miesięcy temu postanowiłam otworzyć nieduży osiedlowy sklepik, ponieważ pomimo dojrzałego wieku, zawsze byłam pełna werwy i chętna podejmowania nowych wyzwań. Jednak od pewnego czasu zaczęłam odczuwać ciągle zmęczenie; zaobserwowałam, że coraz częściej stresuję się blahostkami, czemu towarzyszy uczucie ciągłego napięcia i niepokoju.

Po przeczytaniu wywiadu z Panią, który ukazał się w „Naszym Zdrowiu”, zdałam sobie sprawę, że dolegliwości do tej pory przeze mnie uznawane za element codziennego życia, mogą zwyczajnie być objawami niedoboru magnezu – dlatego postanowiłam spróbować zastosować się do Pani zaleceń: kupiłam wysoko przyswajalny magnez i zażywam go regularnie od prawie miesiąca.

Z wielką satysfakcją przyznam, że zniknęły dotychczasowe objawy zestresowania, nerwowe tiki itd., przez co automatycznie lepiej śpię i jestem bardziej wypoczęta. Nie odczuwam dotychczasowego zmęczenia, co z kolei przekłada się na moje nastawienie do pracy i najbliższego otoczenia!

Mąż i synowie żartują, że chcą poznać mój magiczny sekret, a przecież to takie proste – wystarczy rzeczywiście uzupełniać niedobory magnezu w organizmie każdego z nas!

Serdecznie pozdrawiam,

Anna z Katowic (nazwisko do wiadomości redakcji)

### Magnez

Magnez wspomaga ok. 300 ważnych procesów biochemicznych zachodzących w organizmie. Odgrywa ważną rolę w procesie skurczu mięśni, przez co wpływa także na prawidłowy rytm mięśnia sercowego. Jest ważnym regulatorem układu nerwowego. Umożliwia dostarczanie energii do tkanek i komórek organizmu, pozytywnie wpływa na proces krzepnięcia krwi, ale także na prawidłowy rozwój układu kostnego. Jest niezbędny do metabolizmu wapnia witaminy C, sodu i potasu oraz do syntezy białek i enzymów.

Przyczyną niedoboru magnezu mogą być: nadmierne spożycie kawy i herbaty, intensywny wysiłek fizyczny i umysłowy, kuracje odchudzające.

Wskazaniem do uzupełnienia niedoborów magnezu jest także przewlekła biegunka, nadużywanie środków przeczyszczających lub stosowanie leków moczopędnych. Stosuje się go w profilaktyce niektórych chorób serca - zwłaszcza zaburzeń rytmu serca, zawału, choroby wieńcowej, ale także w stanach chorobowych przebiegających ze zwiększoną pobudliwością mięśni i skłonnością do napadów tężyczkowych. Stosowanie magnezu zaleca się także w stanach długotrwałego unieruchomienia, w okresie rekonwalescencji po złamaniach kości, ale także w przypadku wystąpienia zwrotnego wchłaniania magnezu w kanalikach nerkowych.

Objawy niedoboru magnezu są następujące: osłabienie, trudności z koncentracją i zasypianiem, nadpobudliwość nerwowa, zwiększona podatność na stres, zaburzenia czynności mięśni.

Czy miałeś niedobory magnezu? W jaki sposób uzupełniłeś niedobory magnezu?

Czy zaobserwowałeś zmiany? Czy zmieniło się Twoje życie?

Jeśli przynajmniej na dwa z powyższych pytań możesz odpowiedzieć twierdząco, podziel się z nami swoją historią!

## Konkurs na opowiadanie „Moje MAGnetyczne życie”

„Nasze Zdrowie” ogłasza konkurs otwarty na opowiadanie, którego hasłem przewodnim jest „Moje Magnetyczne życie”. Prosimy opisać swoją historię związaną z zażywaniem magnezu - lub być może - problemami wynikającymi z jego braku. Prosimy o przesyłanie tekstów nieprzekraczających 1 strony maszynopisu (1500 znaków) - odręcznych lub maszynowych na adres redakcji Lek-Am z dopiskiem „Konkurs na opowiadanie” do 15 lutego 2010 roku. Najciekawsze 3 historie zostaną opublikowane i nagrodzone zestawem kosmetyków Elisabeth Arden! Nadesłane teksty oceni zespół redakcyjny. Jednocześnie informujemy, że zgłoszenie pracy na konkurs jest równoznaczne z zaakceptowaniem przez jej autora regulaminu konkursu oraz z wyrażeniem zgody na publikację nadesłanego listu na łamach kwartalnika „Nasze Zdrowie”. Regulamin konkursu znajduje się na stronie internetowej: [www.lekam.pl](http://www.lekam.pl)



reklama

# MAGLEK B6

## Stosujesz skuteczny LEK magnezowy?



# My wybraliśmy Maglek B6

Ponieważ:

- zawiera wysoko przyswajalny magnez
- skutecznie zwalcza objawy niedoborów magnezu
- jest produktem wysokiej jakości



## Maglek B6 Ci pomoże w magnezu niedoborze

lekam

MAG100101

**Maglek B6 tabletki.** Produkt leczniczy dostępny bez recepty. Skład: 1 tabletkę zawiera 500 mg mleczanu magnezu (51 mg Mg<sup>2+</sup>) i 5mg wit. B6. **Wskazania:** Profilaktyka niedoboru magnezu i Wit B6; przy niewystarczającej podaży w diecie, związanego ze stosowaniem leków moczopędnych, u osób stosujących diety z wysoką zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych, w leczeniu zwiększonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej ze skłonnością do napadów tęczykowych, u osób z chorobą wieńcową lub zaburzeniami rytmu serca i z niedoborem magnezu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą, hipermagnezemia o różnej etiologii, ciężka niewydolność nerek, blok przedsionkowo - komorowy serca, znaczne niedociśnienie tętnicze, myasthenia gravis, stosowanie lewodopy bez inhibitora obwodowej dekarboksylazy L-DOPA, biegunka. **Podmiot odpowiedzialny:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o., ul. Ostrzykowińska 144A, 05-170 Zakroczym.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.