

Ūžia ausyse ir apninka depresijos epizodai? Jums tiesiog trūksta magnio

Magnis yra ne tik kaulų statybinė medžiaga, bet ir vienas reikalingiausių mineralų mūsų organizmui. Jis padeda palaikyti sveiką dantų būklę ir raumenų stiprumą. Taip pat jis daro didelę įtaką ir mūsų nervų sistemai.

„Eurovaistinės“ farmacininkė Elvyra Ramaškienė teigia, kad dažniausiai magnio trūkumą išduoda mėšlungis, raumenų spazmai, bendras silpnumas, rankų ir kojų pirštų dilgčiojimas ar tirpimas. Tačiau, trūkstant magnio, galite jausti ir kiek neįprastus simptomus.

„Esant jo trūkumui, taip pat gali pablogėti ir jūsų nuotaika, padidėti nervingumas ar dirglumas, gali pasireikšti ir tam tikri depresijos epizodai, susilpnėjusi dėmesio koncentracija, atminties pablogėjimas, galvos svaigimas, kartais netgi apalpinimas, pablogėjęs apetitas, sutrikęs širdies ritmas ir užimas ausyse“, – aiškina farmacijos specialistė.

Tačiau ji atkreipia dėmesį, kad nemalonius požymius galite jausti ir tada, kai magnio suvartojote per didelę dozę. Per didelis kiekis pasireiškia suminkštėjusiais viduriais arba viduriavimu, ypač, jeigu skrandis yra tuščias. Per ilgai vartojamas magnis gali sukelti ir nuovargį, kvėpavimo nepakankamumą, širdies veiklos sutrikimą. Pajutus šiuos požymius būtina nedelsiant nutraukti vartojimą ir simptomai pamažu išnyks.

Bent 2 kartus per metus

E. Ramaškienė sako, kad norint užtikrinti organizmo būklės stabilumą, rekomenduoja magnio preparatus vartoti bent 2 mėnesius 2 kartus per metus.

„Magnio preparatai gali būti organiniai arba neorganiniai. Daugiausia gryno magnio yra magnio okside, kuris nedirgina skrandžio ir žarnyno, nesutrikdo normalios žarnyno mikrofloros, tuo pačiu dar ir mažina rūgštingumą bei rėmenį. Magnio pasisavinimą taip pat pagerina B grupės vitaminai. Todėl, esant magnio trūkumui, rekomenduočiau vartoti magnio ir vitaminų B derinius“, – pataria E. Ramaškienė.

Farmacininke rekomenduoja magnio atsargas papildyti ir teisingai maitinantis. Daug magnio yra visose lapinėse žaliose daržovėse, ankštinėse daržovėse, neperdirbtų grūdų dribsniuose ir duonos gaminiuose, mėsoje, paukštienoje, žuvyje, kiaušiniuose bei pieno produktuose.

Pasišalina su prakaitu

„Eurovaistinės“ atstovės teigimu, magnio organizmui dažniausiai trūksta intensyviai dirbant, sportuojant, netinkamai maitinantis, badaujant. Taip pat dėl streso, nerimo, įtampos, piktnaudžiavimo alkoholiu, sergant kepenų ir inkstų ligomis, cukriniu diabetu, geriant daug kavos ir kitų kofeino turinčių gėrimų.

Ūžia ausyse ir apninka depresijos epizodai? Jums tiesiog trūksta
magnio

„Tačiau didesnis magnio trūkumas gali pasijausti ir vasarą, kai gausiai prakaituojame. Prakaito pagalba jis labai greitai pasišalina iš organizmo. Taip pat jo trūkumas juntamas ir pavasarį, kai organizmas išsenka nuo žiemos šalčių ir tamsos“, – teigia vaistininkė.

