

# Magneesium

## on organismi jaoks ülioluline mikroelement

Magneesium toetab kehas erinevaid ainevahetuse protsesse. Ka närvisüsteemi ja muskliste tervise jaoks on magneesium asendamatu. See vähendab stressihormoonide eritamist.

Magneesiumit nimetatakse ka "sisemise rahu soolaks". Inimestel, kellel on seda eluks olulist mineraal-soola liiga vähe, ei jätku ka piisavalt sisemist rahu.

**Meie keha ei suuda magneesiumit toota.** Seega on oluline seda iga päev toiduga piisavalt saada. Sõltuvalt kehalisest või füüsilisest koormusest vajab täiskasvanud inimene iga päev 300 kuni 400 mg magneesiumi, lapsed sõltuvalt vanusest 50 kuni 300 mg. Magneesiumi imendumist maos takistab liiga rasvane toit. Piisava magneesiumikoguse omastamist mõjutab ka teiste toitainete või vitamiinide puudus.

Magneesiumiröövliks võivad osutada stress, kurnav sport, mille käigus palju higistatakse, kõhulahtisus, antibiootikumid, valge jahu, suhkur ja liigne kohvi või alkoholi tarbimine. Neerude talitlushäired, krooniline soolepõletik või halvasti reguleeritud suhkurtõbi võivad magneesiumi omastamist raskendada. Magneesiumi omastamist kehas mõjutavad ka rasestumisvastased vahendid. Naistel võib menopausi ajal magneesiumipuudus põhjustada vee liigset kogunemist.

**Sümptomid**, nagu sääremarja krampid, musklikrampid, muskilverinad, unetus, ärrituvus, peavalud, keskendumishäired, väsimus või üldine nõrkusetunne, rahutus, "pingul närvid", korrapäratu pulss, surin kätes ja jalgades, südamerütmi häired ning hammaste krigistamine on märgid, et meie organismis võib olla liiga vähe magneesiumi.

Spetsialistid arvavad, et magneesiumipuudus võib põhjustada ka depressiivseid seisundeid ja skisofreenilisi psühhoose. Uuringud näitavad, et magneesiumipuuduse korral on kaebused nagu kõrvakohin või migreen sagedasemad.

Kui keha kannatab pikemat aega magneesiumipuuduse all, oleme ka haiguste suhtes märksa vastuvõtlikumad.

Keha omastab kõige paremini looduslikku magneesiumi. Anorgaaniliste preparaatide puhul on omandamine raskem. Õige doos on alati oluline. Liigsele kogusele reageerib keha mao ja soolestiku häirete, kõhulahtisuse või väsimusega. Neeru talitlushäirete või südamerütmi häirete korral tuleb enne tarvitamist arstiga nõu pidada.

Toitumisel on väga oluline valida magneesiumirikkaid toiduaineid. Valmistoidule võib puistada näiteks nisukliisid, kõrvitsaseemneid, päevalilleseemneid, lina- või seesamiseemneid ja nisuidusid.

Ka pähklid, sojaoad ja õllepärm pakub meile palju magneesiumi. Teraviljade hulgas on juhtpositsioonil hirss ja nisu. Hea magneesiumisisaldusega on ka oad, herned, läätsed, datlid, kuivatatud aprikoosid ja banaanid.

Suurema magneesiumivajaduse korral, mida ei saa tasakaalustada joomis- ja söömisharjumuste muutmisega, tuleks seda elu-soola täiendavalt tarbida.



Müügil apteekides

Maaletooja AS Oriola