

المغنسيوم للحب والبال الرايق !

المغنسيوم .. هذا المعدن الحيوي والضروري جداً لصحة الإنسان ، خاصة مرضى السكر ، والنساء الحوامل وكبار السن ، والرياضيين ، فهو مهم جداً لانتظام ضربات القلب ، والاسترخاء والهدوء والنمو ، ويحمي من أمراض الحساسية .. فهل فكرت يوماً أن تعرف نسبة المغنسيوم في جسمك ؟ هل هي في المعدل الطبيعي ؟ أم مرتفعة ؟ أم أنك تعاني نقصاً في المغنسيوم ؟

السطور التالية تذكرك بالأ تنسى المغنسيوم في غذائك .

هى أم ألمانية شابة كانت تعيش حياة عادية جداً ، وبعد أن وضعت طفلتها الثانية هاجمتها بعض الأعراض المرضية ، فقد أخذ

ضغط الدم في الارتفاع ، وازدياد سريع في ضربات القلب ، وانتاب الأم الشابة شعور بالإرهاق والضعف العام يسيطر على كل جسدها ، لدرجة أنها أصبحت عاجزة حتى عن دفع ابنتها الصغيرة أمامها ، وكانت تصاب بدوخة وزغللة في عينيها .. ذهبت إلى الأطباء

فاحتاروا في تفسير حالتها التي تزداد سوءاً يوماً بعد يوم ، وتدرجياً فقدت قدرتها على الحركة الطبيعية ، ولم تعد تقوى على الذهاب إلى عملها ، وهاجمت عضلاتها آلاماً شديدة أقعدتها ، وأخيراً فقدت قدرتها على الوقوف ، استمرت هذه السيدة تعاني من هذه الحالة المرضية الغريبة بضع سنوات ، حتى نجح أحد الأطباء الباطنيين في معرفة سر هذه الأعراض الغامضة ، وذلك بعد عمل تحليلات كثيرة وفحوصات متعددة ، حيث اكتشف الطبيب أن هذه السيدة تعاني من نقص شديد للغاية في معدن «الماغنسيوم» وأن الماغنسيوم الذي بجسدها لا يكفي حتى لطفل صغير عمره سنة ! ووصف لها ”أقراص الماغنسيوم» فتحسنت حالتها تدريجياً وانتظمت ضربات القلب ، ووصل ضغط الدم إلى المعدل الطبيعي ، إلا أنها مازالت تعاني من التعب والإجهاد وآلام العضلات ، رغم استمرارها في أخذ أقراص الماغنسيوم بانتظام ، وبدأ الضغط يرتفع مرةً أخرى مع عدم انتظام ضربات القلب ، وزغلة بالعينين ، فنقلوها إلى مستشفى جامعي متخصص ، فكان التشخيص أن السيدة مازالت تعاني من نقص حاد في الماغنسيوم ، وأن الأقراص ليست كافية ، لذلك وصف لها الأطباء «حقن الماغنسيوم» بشكل يومي ، وشيئاً فشيئاً بدأت

الآلام والأعراض تنخفض وانتظم ضغط الدم ، واختفت الزغلة ، وضيق التنفس ، وأصبحت عادية جدًا وعادت إلى عملها ولكن بشرط أن تأخذ أقراص الماغنسيوم يوميًا بجرعة تعيش عليها طوال حياتها .

★ الماغنسيوم مهم .. لمرضى السكر

كل هذه الآلام التي تعرضت لها هذه المرأة كانت بسبب نقص معدن واحد هو «الماغنسيوم» بجسدها ، مما يؤكد الأهمية القصوى للمعادن لجسم الإنسان ، ومعروف أن الجسم البشري يحتوي على الكثير من المعادن مثل الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والماغنسيوم والصوديوم «ملح الطعام» والزنك والفسفور واليود والنحاس والمنجنيز، الكروم، الكوبالت ، الكبريت ، والسيلينيوم ، ومعادن أخرى كثيرة تؤكد أن جسم الإنسان يعتبر منجمًا للمعادن المهمة جدًا والضرورية للعمليات الحيوية بالجسم ، لدرجة أن حياة الإنسان تكون في خطر ، وقد يموت لو حرم من هذه المعادن لمدة شهر أو أكثر ، ومن رحمة الله بالبشر أن هذه المعادن الأساسية موجودة ومتوافرة في جميع أنواع المواد الغذائية التي يتناولها الإنسان حتى يحصل عليها الفقير قبل الغني ، وترجع أهمية المعادن في جسم الإنسان إلى قيامها

بوظائف محددة وحيوية ومهمة جداً ، فهي تدخل في تركيب خلايا الجسم وتقوم بتنشيط الإنزيمات الهاضمة حتى يستفيد الجسم مما يتناوله من غذاء ، كما تعمل على طرد السموم من الجسم عن طريق التمثيل الغذائي والإفرازات التي تخرج من الجسم .

والمغنسيوم هو أحد هذه المعادن التي تتمتع بقوة سحرية وتضفي على صحة الإنسان المزيد من الحيوية والنشاط ، كما يؤكد ذلك د. أحمد شريف أستاذ الصحة العامة بطب عين شمس ، ويضيف أن نقص معدن المغنسيوم في جسم الإنسان يسبب الشعور بفقدان الشهية والغثيان والقيء والإسهال والرعشة والاضطراب وعدم التركيز ، وأحيانا التشنجات القاتلة ، وعادة ما يكون نقص المغنسيوم في الجسم مصحوبا بنقص كل من الكالسيوم والبوتاسيوم ، وأكثر الفئات عرضة لنقص المغنسيوم هم مرضى السكر وكبار السن ، والذين يتبعون ريجيمًا قاسيًا منخفض السعرات الحرارية ويركز على نوعيات بعينها من الغذاء دون الأخرى ، والذين يتناولون عقاقير مدرة للبول وبعض أدوية القلب والنساء الحوامل ، والرياضيين الذين يمارسون رياضة عنيفة بانتظام يهملون في تناول الغذاء المتنوع ، لذلك على الإنسان أن يحرص على تناول المغنسيوم ،

في غذائه ، لأنه يلعب دورا مهما في الوقاية والحماية من الأمراض ، ولهذا إذا ظهرت أعراض الصداع والأرق ، فإنها تعبر عن نقص معدن الماغنسيوم ، لأنه بدون هذا المعدن يترسب الكالسيوم في الخلايا ويحدث خللا في عمل الهرمونات الرئيسية والناقلات العصبية وبعد فترة قصيرة تتقلص الأوعية الدموية وتشعر بالصداع .

★ يحمي من الأزمات القلبية

الماغنسيوم من العناصر المهمة جداً لصحة الإنسان ، ففي تجربة على بعض الأشخاص الذين ينفعلون بشدة ويغضبون لأنفه الأسباب ، أكد تحليل الدم أن لديهم نقصاً في نسبة الماغنسيوم ، كما اتضح بالتجارب على الحيوانات أنها تمرض وتموت إذا حرمت من الماغنسيوم ، وقلبها يتضخم ويخفق بسرعة كبيرة ، وتتسع الشرايين الدموية ، وتصاب بتوتر الأعصاب واضطرابات غريبة حتى لتبدو وكأنها مصابة بأعراض الجنون ، وفي إحدى الدراسات العلمية المهمة التي أجريت في فرنسا أكدت أن نقص الماغنسيوم في غذاء الأوروبيين نتيجة تناول الخمر ، وإدمان الكحوليات وساندويتشات التيك أوأي ، قد يكون هو السبب الأول وراء ارتفاع معدل الإصابة بأمراض القلب في الدول الأوروبية خاصة بين

الرجال ، حيث تبين أن الماغنسيوم يلعب دورًا بالغ الأهمية في الحفاظ على الخلايا الطبيعية لعضلة القلب كما يحمي عضلة القلب من التقلص الزائد ، ويمنع الاضطرابات القلبية ، ويؤكد الأطباء أن الأشخاص الذين أصيبوا بأزمات قلبية حادة تزيد فرص نجاتهم أو قلة تعرضهم ثانية للأزمات القلبية إذا ما تناولوا ماغنسيوم بعد الأزمة القلبية مباشرة .

وتتضح أهمية «الماغنسيوم» في جميع العمليات الحيوية بالجسم مثل تمثيل السكر ، وإنتاج طاقة الخلايا وتكوين الأحماض الأمينية والبروتينات ، وهو مهم لضبط كهرباء الخلايا والحفاظ على وحدة الأنسجة والموصلات العصبية ، وانقباض العضلات وتوصيل الإحساس عن طريق الأعصاب ، وهو مهم جدًا ، لأنه يساعد على النمو ، ويعمل على توازن الهرمونات والإنزيمات ، ولذلك تبدو الأهمية الكبيرة لتعويض نقص واحتياجات الجسم من الماغنسيوم خاصة في منع تكرار تكون حصوات المرارة والكلية للمرضى والأشخاص الذين لديهم استعداد لذلك .

معدن الماغنسيوم مفيد جدًا لتقوية العضلات والرعشة والاضطرابات الحركية المختلفة ، ولهذا فإن نقصه يعرض حياة كبار السن للخطر لأنه يزيد من ضعف عضلات

التنفس ، كما أن الماغنسيوم مهم جدا للنساء الحوامل لمنع الولادة المبكرة فهو يساعد على الحفاظ على ثبات الرحم لحين موعد خروج الجنين للحياة ، والماغنسيوم صديق لمرضى السكر ، لأنه ينشط لديهم الذاكرة والعمليات الحيوية ويساعد في التمثيل الغذائي الجيد ، كما يحمي كثيرا من بعض مضاعفات مرضى السكر .

★ الماغنسيوم .. للحب والاسترخاء

ينصح د. أحمد شريف أستاذ الصحة العامة بطب عين شمس .. أن يحرص كل إنسان على تناول قدر مناسب من الماغنسيوم لأهميته الحيوية جداً في التغلب على الإجهاد والتعب والإرهاق ، والذي يعتبر مرض العصر ، فنحن جميعاً نعاني من الإجهاد والذي لا يعرفه الكثيرون أن العلماء يطلقون على معدن الماغنسيوم «معدن الاسترخاء» فهو يتميز بأنه مادة طبيعية تساعد على الاسترخاء لأنه يزيل تقلصات العضلات ، ويحمي من الشد العضلي بمنطقة الرقبة و آلام الظهر وتقلصات بطن الساق كما يحمي عضلة القلب من التقلص العنيف ، كما أن الماغنسيوم يلعب دوراً حيوياً في منع إفراز الهرمونات التي تسبب الإجهاد والتعب .

بالإضافة إلى الاسترخاء فإن الماغنسيوم يضيف على النفس هدوءاً وطمأنينة وصفاء للذهن ، ويمنح المحبين قوة سحرية بجرعات هائلة من التفاؤل والسعادة وحب المستقبل وآمال في بناء أسرة سعيدة ، لأنه يقلل تماما من العصبية والتوتر والانفعالات الشديدة والأرق ، وإذا بدأت قصة حب وكان أحد طرفيها يعاني من نقص معدن الماغنسيوم ، فإنه سيعاني النرفزة الشديدة لأتفه الأسباب ، والعصبية المبالغ فيها مع الانفعالات التي ستجعل من سهام الحب تطيش ، ومن ثم تكثر المشاكل والمضايقات وبالتالي تفشل قصة الحب ، والذي لا يعرفه العشاق أن الماغنسيوم معدن مهم جداً لجهاز عصبي سليم ، وخاصة تأثيره الحيوي في بعض الموصلات العصبية ، مما يساعد على التخفيف من حالات الاكتئاب ، والتي تتسم بالأرق واضطرابات النوم ، وفقدان الرغبة في الحياة والشعور بأنه ليس هناك شيء مهم ، وفقدان الحيوية والطاقة وعدم القدرة على التركيز وفقدان الشهية ، وهي حالات تزداد نسبتها بين أعداد كبيرة من البشر ، ليس هذا فقط ، بل إن للماغنسيوم أيضا تأثيرا إيجابيا في التخفيف من أعراض ما قبل الطمث مثل القلق والتوتر والشعور بالإجهاد والصداع والعصبية والثورة لأتفه الأسباب وتقلبات المزاج .

★ الألبان .. اللحوم .. الخضراوات

يتوافر الماغنسيوم في اللحوم والمأكولات البحرية والخضروات الطازجة ومنتجات الألبان ، ومن الأغذية الغنية به أيضا: الحمص ،

اللوبياء ، الفاصوليا البيضاء ، الكاكاو والشيكولاتة ، والتين الجاف ، البلح والبطاطا والبطاطس ، والفواكه والمكسرات ، وقد أوصى المجلس القومي للبحوث في الولايات المتحدة الأمريكية بجرعة يومية تقدر بـ ٣٥٠ ملليجرام “ من الماغنسيوم يوميًا ، ومن المعروف أن شركات الأدوية في العالم تتنافس بشدة على تعبئة هذه المعادن وابتكار أساليب جديدة في البيع ، لأن الأرباح بالمليارات ، فخلال عام واحد أنفق الألمان وحدهم أكثر من مليار مارك على الفيتامينات الغنية بهذه المعادن ، وحذر الأطباء من الإسراف في تناول المعادن بصورة عشوائية ، ويجب أن تكون تحت إشراف طبي دقيق ، وكما أن نقص الماغنسيوم يسبب العديد من المشاكل فإن زيادته أيضا في جسم الإنسان تؤدي إلى حالة إعياء تامة وصعوبة شديدة في نطق الكلام ، وخاصة أن بعض أدوية عسر الهضم تحتوي على الماغنسيوم ، وقد يتناولها المرء لفترة زمنية طويلة ، وهو لا يدري ، كما

يحذر الأطباء المرضى من «سمية» الماغنسيوم التي تزداد كلما أفرط الإنسان في تناوله ، كما أن هناك حالات لا يفضل فيها زيادة تناول الماغنسيوم مثل مرضى الفشل الكلوي ، والذين يعانون من أمراض القلب ، لأن الماغنسيوم في هذه الحالات يقوم بإبطاء معدل ضربات القلب ، ويؤدي لانخفاض أداء وظائف الجهاز العضلي والعصبي ، وأحيانا هبوط التنفس ، ولذلك فإن تعويض احتياجات الجسم من الماغنسيوم من الأفضل أن يكون بتناول الأغذية الغنية به ، أما لو كانت الحالة تحتاج إلى عقاقير وأدوية فلا بد أن تتم تحت إشراف الطبيب .