



השרירים ברגליים מתכווצים בלילה? יכול להיות שחסר לכם מגנוקס!

רבים מאיתנו סובלים מהתכווצויות שרירים בלילה, בעיקר ברגליים, והסיבות לכך אינן ברורות. תכשיר ישראלי מצליח לטפל בתופעה ביעילות ובדרך כובש את העולם.

מאת: חן ששין

התכווצויות שרירים בלתי רצוניות, המתרחשות בעיקר בעת השינה בלילה, הן תופעה מוכרת ונפוצה. התכווצות השרירים מתבטאת בכאב פתאומי חזק ומטריד ונמשכת מספר דקות, אך מותרה כאב בשריר גם ביום המחרת. השרירים המתכווצים הם בעיקר שרירי השוק, שרירי הקרסול וכף הרגל. מעבר לכאב החזק, התכווצות השרירים גורמת להפרעת שינה. על פי מחקרים, 40% מהאוכלוסייה עד גיל 60 ו-50% מהאוכלוסייה מעל גיל 80 סובלים מהתכווצויות אלה לעיתים תכופות. מלבד האוכלוסייה הבוגרת, שם נפוצה התופעה באחוזים כה גבוהים, מהתכווצויות שרירים בלתי רצוניות סובלים גם ספורטאים ו-50% מהנשים בהריון החל מהשליש השני של ההיריון.

התכווצויות שרירים למה זה קורה לנו?

למרות השכיחות הגבוהה של התופעה, הסיבה להתכווצויות הבלתי רצוניות הללו אינה ידועה בוודאות. בעוד שאצל חולים במחלות מערכת העצבים וכלי הדם, ניתן לשער שהתכווצויות הן חלק מתופעות המחלה, אצל אנשים בריאים, המנגנון והסיבה אינם ברורים.

הדעה הרווחת היא שהתכווצויות השרירים הבלתי רצוניות הן תוצאה בעיקר של חוסר במינרל, מגנזיום. מגנזיום הוא מינרל חיוני לתהליכים רבים בגוף, אך זמינותו מוגבלת וספיגתו בגוף בעייתית. חוסר במגנזיום נגרם כתוצאה מתזונה דלת במגנזיום, הזעה מוגברת, ספורט ומאמץ, או משימוש בתרופות משתנות. על פי הערכות, צריכת המגנזיום באוכלוסייה המערבית נמוכה מהקצובה היומית המומלצת. ניצן פרימור, רוקח ראשי בחברת נוה-פארמה, המתמחה בחקר המגנזיום, טוען: "חוסר במגנזיום הוא אכן הבעיה להתכווצויות שרירים בלתי רצוניות. פרימור, פיתח תכשיר המבוסס על הרכב מגנזיום ייחודי שגרשם כפוטנט ומיועד בין השאר למניעת התכווצות השרירים.

מגנוקס, תוסף המגנזיום של המדינה. כי הכל מתחיל באיכות הספיגה.

במחקר קליני שנערך במכון הלב במרכז הרפואי ע"ש שיבא שבתל השומר, (ע"י פרופ' מיכאל שכטר), ובו נערכה בדיקה השוואתית של ספיגת מגנזיום תוך תאית בין מגנזיום ציטראט שנחשב עד המחקר למגנזיום הזמין ביותר לגוף, ו-520 MAGNOX (אוקסיד הידרט) של "נוה-פארמה", נמצא ש-520 MAGNOX לתוך התאים כמעט פי 3 יותר ממגנזיום ציטראט, בנוסף הביא ה-520 MAGNOX - ולא המגנזיום ציטראט להפחתה גם בערכי ה-LDL CHOLESTROL ניצן פרימור, רוקח ראשי בחברת נוה-פארמה: "המגנזיום שפיתחנו והמרכיב את מגנוקס, נחקר מבחינת ספיגה תוך-תאית במחלקת המחקרים של מכון הלב במרכז הרפואי שיבא בתל השומר ונמצא שספיגתו גבוהה כמעט פי 3 ממגנזיום ציטראט, שנחשב בעבר כמגנזיום הטוב ביותר. התכשיר שלנו נמכר בכל העולם, ולפי סקרי שביעות רצון פתר את בעיית ההתכווצויות ל-80% מהמשתמשים. מדובר באחוז הצלחה עצום".

מגנוקס. אין מגנזיום שנשפג יותר בגוף. נקודה.

כל כמוסה של מגנוקס מורכבת מתערובת מלחי מגנזיום אנאורגני שפותחה בחברת נוה-פארמה ועוגנה ב-3 פטנטים. התוסף הוכח כתוסף המגנזיום היעיל ביותר, שבנוסף לתיקון רמת המגנזיום בגוף, מפחית רמות הכולסטרול הרע (LDL), מונע הצמדות טסיות הדם, מונע התכווצויות שרירים ומפחית את ה-CRP שמהווה מדד לדלקת בגוף ומנבא את הסיכוי למחלות לב.

מולקולת מגנוקס הפטנטית נבדקה והיא היעילה ביותר בספיגה לגוף ולכן מספיק מינון של כמוסה אחת ביום. (לעומת תוספי מגנזיום האחרים הקיימים בשוק בהוראות מינון גבוה יותר ולעיתים קרובות אף לא אפקטיבי)

איך נדע שחסר לנו מגנזיום?

1. התכווצויות שרירים בלתי רצוניות בגפיים (בעיקר בזמן השינה) - מגנזיום אחראי על הרפיית השריר, ואילו סידן מכווץ. בעת מחסור במגנזיום עודף הסידן גורם לכיווץ יתר.
2. מיגרנות - חוסר במגנזיום נקשר במחקרים רבים למיגרנה. שימוש במגנזיום לטיפול ולמניעת מיגרנות מקובל וידוע.
3. טיקים בעיניים.
4. עייפות כרונית - מגנזיום משמש חומר מוצא לייצור אנרגיה.
5. עצירות - מגנזיום קשור בתנועתיות (פריסטלטיקה) של מערכת העיכול. חוסר במגנזיום עשוי לגרום ל"עצלות" של מערכת העיכול ולגרימת עצירות.
6. בריחת סידן (אוסטיאופורוזיס) - ללא רמת מגנזיום תקינה, ספיגת הסידן נפגמת והעצם שבירה ופריכה.

7. חוסר באשלגן בבדיקות דם - בעת חוסר במגנזיום מנגנון הפיצוי של הגוף נאלץ להשתמש באשלגן במקום במגנזיום לצורך ביצוע פעולות ביוכימיות חשובות. תופעה זו גוררת מחסור באשלגן.

8. הפרעות שינה (אינסומניה) - מתח ועצבים גורמים להשתנה מוגברת ולבריחת מגנזיום. מגנזיום גורם להרפיית השרירים החלקים, ובכך מסייע לשינה שקטה ורגועה.

9. עלייה בלחץ הדם - למגנזיום השפעה דרמטית על תפקוד כלי הדם, ובעיקר על הטונוס המכתיב את לחץ הדם. מגנזיום משפר את תפקוד האנדוטל (הרקמה הפנימית של כלי הדם) ומפחית את לחץ הדם.

10. התכווצויות שרירים בהריון - העובר צורך מהאם כמויות גדולות של מגנזיום לצורך בניית השלד והתאים. האם עלולה לסבול מחוסר מגנזיום קיצוני, שביטוי הראשון התכווצויות שרירים והמשכו בצקות, הריון בסיכון, לידה מוקדמת או רעלת הריון.

11. החמרה במצב הסוכרת.

מדוע כל אחד מאיתנו חייב מגנזיום?

1. גוף האדם מכיל כ-25 גרם מגנזיום במוצק. הצריכה היומית המומלצת של מגנזיום היא כ-320-350 מ"ג ליום.
2. בגוף האדם, המגנזיום מהווה את המינרל הרביעי בחשיבותו. הוא משתתף בתהליכי ייצור אנרגיה, שמירה על הקוד הגנטי וחשוב לשמירה על מערכת כלי הדם והלב.
3. 50-60% מהמגנזיום בגוף נמצא בעצמות, בערך 40% מכלל המגנזיום בגוף מרוכזים בתאים שברקמות הגוף השונות.
4. מגנזיום וסידן מתחרים בניהם על הספיגה, לסידן תכונות של כיווץ שרירים (כולל שריר הלב - ולכן קשור בעלייה בלחץ הדם), מגנזיום מרפה שרירים ונחשב כמרגיע ומפחית לחץ דם.
5. מגנזיום משתתף במאות תהליכים אנזימטיים בגוף ומחקרים רפואיים מגדירים את המינרל לא אחת כ: פרוזאק טבעי (מונע דיכאון), סטטין טבעי (מפחית כולסטרול) וחוסם תעלות סידן טבעי (קבוצת תכשירים חוסמי תעלות סידן מיועדת להפחתת לחץ דם). בדומה לאספירין, מגנזיום מונע הצמדות טסיות הדם (מניעת קרישי דם).



הצלחה עולמית! תכשיר ייחודי המסייע במניעת התכווצויות שרירים בלילה.