



## השרירים מתכווצים לי בלילה, מה לעשות?

התכווצויות שרירים ברגליים במהלך הלילה? האם זה מעיד על חוסר במגנזיום? ולאיזה תופעות נוספות יש לתוספי המגנזיום מענה. השאלות והתשובות, מדור חדש

**בני גל, 36, בת ים:**

אני סובל מהתכווצויות שרירים ברגליים בכל לילה. ההתכווצויות מתרחשות מספר פעמים לאורך הלילה ובכל פעם אני מתעורר עם כאבים נוראיים. רופא המשפחה רשם לי ויטמין E שלא ממש עזר, הייתי אצל אורתופד שהפנה אותי לנוירולוג, לאיש מהם לא היה פתרון יעיל באמת לתופעה. לאחרונה שמעתי על פלאי המגנזיום, אך הדעות בנושא חלוקות. מה לעשות?

**ניצן פרימור, B Pharm:**

"בני שלום, התכווצויות שרירים בלתי רצונית מהן אתה סובל, הן ברוב המקרים ביטוי לחוסר במינרל מגנזיום. מדובר בתופעה שכיחה שמתרחשת גם במהלך שינה וגם בעת פעילות גופנית מאומצת.

חשוב להבהיר שמגנזיום הינו מינרל תוך תאי ורוב המגנזיום בגוף מצוי בעצמות ובתוך התא. רמת המגנזיום בדם, אינה משקפת את רמתו בתאים ולכן היא אינה יכולה להוות אינדיקטור לחוסר במגנזיום בגוף. מסיבה זו קשה לבדוק חוסר במגנזיום. לגבי הסיבה העיקרית להתכווצויות, הדעות היו חלוקות עד לאחרונה, מאחר ובמחקרים קליניים שונים שיעשו עד לאחרונה, לא הצליחו החוקרים להוכיח שיפור בהתכווצויות לאחר נטילת מגנזיום.



היום אנחנו יודעים שאין כל ערך לאותם מחקרים, משום שמניתוח ממציא מחקר מקיף ועדכני שנערך בתל השומר ואשר פורסם לאחרונה,

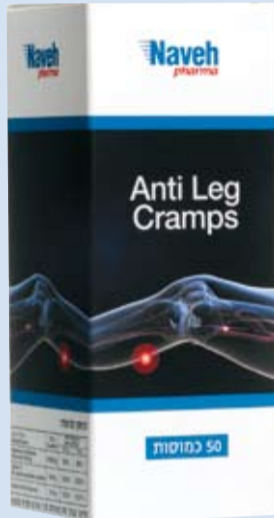
רוב סוגי המגנזיום הנפוצים בשוק כמעט ואינם נספגים לתאים ולכן אינם משפיעים על הפסקת תופעת ההתכווצויות. אלה הם גם סוגי המגנזיום בהם השתמשו בניסויים הקליניים המוקדמים וזה בעצם מסביר את הכישלון בהוכחת ההשפעה ותרומת המגנזיום לטיפול בהתכווצויות שרירים ברגליים.

חברת "נוה פארמה", פיתחה תוסף מגנזיום פטנטי ייחודי לתופעת ההתכווצויות שנקרא "אנטי-לג קרמפס". תכשיר זה מכיל את סוג המגנזיום שהוכח במחקר בתל-השומר כנספג ביותר (מגנזיום אוקסיד מונוהידראט). התכשיר הזה אכן משפיע מייד ומחסל את בעיית ההתכווצויות בלילה באחוזים גבוהים של הצלחה. כל מה שיש לעשות הוא ליטול כמוסה אחת בלילה לפני השינה. ההשפעה ניכרת כבר בלילה הראשון.

חשוב לציין כי אין כל חשש בנטילת יתר של מגנזיום (העודף פשוט מופרש בשתן) ומומלץ לנסות את ה"אנטי-לג קרמפס" בביטחון מלא.

עד כמה ידועה תופעת החוסר במגנזיום בגוף? דו"ח שנערך על-ידי גוף המחקר של הכנסת מגלה כי לרוב הישראלים חסרי מגנזיום. עם חשיפת נתונים אלה לאחרונה חלה עלייה משמעותית במודעות הציבור לצורך בהשלמת מגנזיום "מבחוץ", מה שמסביר את הצלחה הגדולה והמיידית גם של תוסף המגנזיום המוביל במחקרים, "מגנוקס", גם הוא פיתוח של "נוה פארמה".

את "אנטי-לג קרמפס" ניתן להשיג בבתי המרקחת, בתי הטבע ורשתות הפארמה. התכשיר משווק גם בקופ"ח מאוחדת, לאומית ומכבי.



אנטי-לג קרמפס, "משפיע מיד"

### המחקר בשיבא קבע: התוסף החדש יעיל פי 3

עד לא מזמן, סבר עולם הרפואה כי תוספים המבוססים על ציטראט (דיאספורל) הם הפיתרון היעיל ביותר למחסור במגנזיום, הקיים כידוע בקרב מרבית האוכלוסייה. אלא שמחקר חדש וייחודי שנערך במרכז הרפואי שיבא בתל השומר מצא כי המולקולה הפטנטית של תוסף המגנזיום "מגנוקס" יעילה פי 3 מהתוספים הישנים. תוסף המגנזיום "אנטי-לג קרמפס" הוא בין התכשירים המבוססים על רכיבי המגנוקס, ואיכותו באה לידי ביטוי באיכות ספיגת המגנזיום בגוף.

לשמחת המטופלים, התברר גם כי מגנוקס זול בכמחצית מהתכשירים האחרים בשוק, ולאחרונה אף הוכנסו תכשירים מבוססי מגנוקס לסל הבריאות.

גד בידון, שיאון info |  
gad@biron@sion-info.com

### בחן את עצמך האם חסר לך מגנזיום?

אם אתם סובלים מאחת מהתופעות הבאות, סביר ביותר שאתם זקוקים לתוספת מגנזיום



שינויים בלחץ הדם



כאבי גב



הפרעות במערכת העיכול כמו עצירות ועוד



הפרעות בקצב הלב, בעיות בכלי הדם כתוצאה מסוכרת



התכווצויות שרירים בזמן השינה או בפעילות ספורטיבית



מיגרנות, עייפות, נדודי שינה, גיל הבלות



רוצים להתייעץ?

חייגו לקו המומחים למגנזיום 1-700-503-503

www.navehpharma.co.il