

# המומחים למגנזיום



קו הבריאות עם הרוקח ניצן פרימור, B Pharm

## איך אדע שחסר לי מגנזיום?

מה הקשר בין עייפות כרונית, בריחת סידן, סכרת והתכווציות שרירים? מדוע הגוף שלנו זקוק כל כך למגנזיום, וכיצד נזהה רמה נמוכה מדי שלו? מדור חדש



מגנוקס 520, תוסף המגנזיום היעיל פי 3 לגוף

### פריצת הדרך של מגנוקס

מחקר חדש יוצא דופן בהיקפו שנערך במרכז הרפואי שיבא בתל השומר ופורסם לאחרונה, קבע כי תוסף המגנזיום "מגנוקס" המבוסס על מולקולה פטנטית של מגנזיום שפותחה בחברת **נווה פארמה**, נספג לתאים ומשפיע פי כמה מהדור הישן של תכשירי המגנזיום הנמכרים בישראל. מגנזיום הינו מינרל תוך תאי, והמחקר בתל השומר הוא הראשון בעולם שבדק בבדיקה השוואתית מול מגנזיום ציטראט את איכות הספיגה לתוך התא. הציטראט נחשב עד היום כתכשיר הנספג ביותר, אלא שהוא נבדק בבדיקות דם שאינן מהוות אידיקציה למצב המגנזיום. תוצאות המחקר בשיבא מציינות מהפכה המשנה את כל תפיסת איכות הספיגה של המגנזיום בגוף. מינרל הנמצא בחסר אצל רוב האוכלוסייה. תוצאות המחקר, על פיהן המגנוקס נספג כמעט פי 3, אישרו את התגובות הרבות מצד רופאים, חולים וספורטאים, שדיווחו שתכשירי המגנזיום של נווה פארמה, **מגנוקס ואנטי לג קרמפס**, משפיעים מייד בכל הנוגע להתכווציות שרירים, עייפות, ותופעות רבות נוספות - בעוד שתכשירים אחרים אינם מורגשים כלל. המחקר בשיבא הוביל לבאז עצום, וקיבלנו פניות רבות גם מחברות מחו"ל המתעניינות במגנוקס, מציינת **מרינה גורטין**, מנהלת המותג מגנוקס. "בשוק המקומי יש עדיין תכשירים שספיגתם בתאים נמוכה, או שלא הוכחה, והם מנסים לתפוס טרמפ על הישגי התוסף המוביל במחקר - מגנוקס. אני ממליצה לציבור להיזהר מחיקויים ולדרוש 'רק מגנוקס'. כי מגנזיום זה 'מגנוקס' של נווה פארמה."

גד בידון, שיאון info |  
gadbiron@sion-info.com

### אפרת, 42, חיפה:

קראתי את הכתבות העוסקות בחסר במגנזיום ממנו סובלים רוב הישראלים, וחשוב לי לדעת אם גם אני זקוקה לתוספים. לאילו סימנים עלי לשים לב?

### ניצן פרימור, B Pharm:

"שאלה מצוינת אפרת. יש לנו בעיה עם זיהוי חסר במגנזיום, מפני שמגנזיום מצוי בעיקר בתוך התאים. לכן למשל בדיקת מגנזיום בדם אינה מהווה אינדיקציה מספקת לרמתו בגוף. יחד עם זאת, מחקרי עומק שאכן בדקו את רמת המגנזיום בתוך התאים מצאו שלרוב הישראלים חסר מגנזיום. ידוע לנו גם שצריכה נמוכה מדי של מגנזיום קשורה בסיכון מוגבר לסכרת, יתר לחץ דם, טרשת עורקים, התקפי לב, רעלת היריון, סרטן המעי הגס, מיגרנות, אסתמה, אוסטיאופורוזיס, וכן סיכון מוגבר לתמותה.

אז מה עושים? לפניך 11 סימנים בסיסיים למחסור במגנזיום. אם את סובלת מאחד או יותר מהם, כדאי לשקול נטילת תוסף מגנזיום יומי.

1. התכווציות שרירים בלתי רצוניות בגפיים, בעיקר בשינה. מגנזיום אחראי על הרפיית השריר, ואילו סידן מכונן אותו. מחסור במגנזיום עלול לגרום לכיווץ יתר של השריר.
2. טיקים בעיניים. בדומה לכיווצי שרירי הגפיים, גם שרירי העפעף רגישים למחסור במגנזיום.
3. עייפות כרונית. פירוק ה-ATP ("מטבע האנרגיה של הגוף") תלוי בהימצאות מגנזיום. מחסור במגנזיום עלול לגרום לתחושת חוסר אנרגיה.
4. עצירות. מגנזיום קשור בתנועתיות (פריסטלטיקה) של מערכת העיכול. חוסר במגנזיום עלול לגרום ל"עצלות" של מערכת העיכול, המתבטאת בעצירות.
5. בריחת סידן (אוסטיאופורוזיס), וצפיפות עצם נמוכה. מחקרים מראים כי צריכה סדירה של מגנזיום קשורה לצפיפות עצם גבוהה.
6. חוסר באשלגן. אשלגן ומגנזיום הם מלחים תוך-תאיים, ולעתים מחסור באחד גורר אובדן של השני.
7. הפרעות שינה. מגנזיום דרוש לייצור "הורמון השינה" מלטונין. מתח ועצבים עלולים לגרום להשתנה מוגברת ולבריחת מגנזיום, וכתוצאה מכך, לקשיי שינה. מגנזיום מרפה שרירים ומסייע לשינה שקטה ורגועה.
8. עלייה בלחץ הדם. מגנזיום משפר דרמטית את תפקוד האנדוטל (הרקמה הפנימית של כלי הדם), ולכן מסוגל להפחית את לחץ הדם.
9. התכווציות שרירים בהריון. העובר צורך מהאם כמויות גדולות של מגנזיום לצורך בניית השלד והתאים. כתוצאה מכך, עלולה האם להיכנס לחוסר מגנזיום קיצוני המתבטא בשלב הראשון בהתכווציות שרירים, ומאוחר יותר בבצקות, לידה מוקדמת או רעלת היריון.
10. מיגרנות. מחקרים רבים קושרים חוסר במגנזיום בהופעתן של מיגרנות.
11. החמרה במצב סוכרת - מגנזיום דרוש לתפקוד תקין של האינסולין, ההורמון המווסת את רמת הסוכר בדם. צריכה נמוכה של מגנזיום נמצאה כגורם סיכון משמעותי להתפתחות סוכרת מסוג 2.

### 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



התכווציות שרירים בזמן השינה או בפעילות ספורטיבית



מיגרנות, עייפות נדודי שינה, גיל הבלות

### רוצים להתייעץ?

חייגו לקו המומחים למגנזיום 1-700-503-503  
www.navepharma.co.il

