

Такого раньше не было! Ученые бьют тревогу! В течение последних 5 лет, из-за употребления некачественной питьевой воды и продуктов питания с длительным сроком хранения, - наша костно-суставная система начала резко терять минералы! Что же делать? Как защитить себя и своих близких от переломов, артроза, остеохондроза, кариеса, ломких ногтей, выпадения волос, и т.д.? А как защитить своих детей от рахита и сколиоза и остеопороза? И что на самом деле определяет, усвоится в организме кальций или нет?

Мы с Вами с детского возраста слышим о пользе кальция, особенно для укрепления костей и суставов. До поры до времени так все и думали и старались его принимать. Но! Европейские ученые выяснили, что **главным регулятором усвоения кальция является магний!** Оказывается, при недостатке магния кальций вымывается из суставов и костей. И сколько кальция человек не принимает, - он выводится, откладываясь «песком» в желчном пузыре и почках. Развивается остеопороз. Кость начинает истончаться без каких-либо симптомов.

Появляется сутулость осанки и деформация позвоночника, и патологическая хрупкость костей. Человек может и не подозревать о наличии у него остеопороза, пока не сломает ногу или руку. Вы видели пожилых людей с искривленными дугой ногами? - Это остеопороз! Именно из-за недостатка магния, - в намного большей степени, чем из-за недостатка кальция, - люди страдают уже с возраста 35-40 лет!



Особенно магний нужен женщинам и детям.

И в молодом возрасте, и даже в детском, при дефиците магния развиваются патологические состояния. Но особенно важная роль магния в организме **беременной женщины,** как для самой матери, так и для правильного развития плода. Зачастую именно нехватка магния является **причиной повышенного тонуса матки,** и может вызвать выкидыш.

Симптоматические проявления дефицита магния - это распространенные **депрессии беременных, раздражительность, судороги, астения.**

Интересен тот факт, что возможной причиной

рахита у детей первых лет жизни

бывает нехватка именно магния, и поэтому не поддается лечению витамином D.

Повышенная возбудимость нервной системы у детей

также может наблюдаться из-за нехватки в организме магния.

Магний - это настоящий как чудо-минерал, позволяющий исцелять огромное количество болезней, а также способный омолаживать стареющий организм.

Он необходим для осуществления более 300 ферментных реакций. Важнейшие их них - получение энергии клетками организма, поддержание работоспособности головного мозга и нервной системы, а также сохранение здоровья зубов, костей и суставов.



Кальций и магний — это два элемента, которые тесно связаны между собой. Кальций отвечает за прочность костей, а магний — за их эластичность. Без магния кальций не усваивается. Магний также участвует в работе нервной системы, сердца и кишечника. Дефицит магния может привести к различным заболеваниям, таким как остеопороз, гипертония и депрессия. Поэтому важно следить за уровнем магния в организме и восполнять его при необходимости.

Врач: Ирина Анатольевна Миронюк
Адрес: Киев, ул. Мухоморова, 10