

POROZMAWIAJMY O ZDROWIU

Ważny pierwiastek – magnez

O tym, jak ważny jest dla naszego organizmu magnez oraz jakie skutki niesie ze sobą niedobór tego pierwiastka, rozmawiamy z lekkoatletą – Bogusławem Mamińskim.

Jak istotne jest właściwe nawadnianie organizmu?

W przypadku osób uprawiających sport oraz tych mniej aktywnych nawadnianie staje się jednym z podstawowych oraz niezbędnych elementów właściwego funkcjonowania organizmu. Dostarczenie odpowiedniej ilości płynów nie dopuści do całkowitego odwodnienia, co jest bardzo niebezpieczne dla naszego ustroju. Właśnie dlatego na wszelkich sportowych imprezach masowych informuję się uczestników, aby na każdym punkcie odżywczym uzupełniali płyny. To niezwykle ważne, gdyż obserwuję, że zwiększa się liczba osób uprawiających sporty. Dotyczy to przede wszystkim biegów, ale także nordic walking oraz aktywności rowerowej. Jednak nie da się ukryć, że największym powodzeniem cieszy się jogging. Nieskromnie powiem, że jako biuro „Biegnij Warszawa” mamy w tym swój udział. Wszystko zaczęło się w 2003 roku, kiedy to firma NIKE zajęła się projektem „rozbiegania” społeczeństwa. Wówczas brałem czynny udział w tej inicjatywie i mam przyjemność robić to do dnia dzisiejszego. Jestem bardzo zaangażowany w ten projekt, bo sam zajmowałem się bieganiem profesjonalnie. Po powrocie z Włoch, z 10-letniego kon-

traktu sportowego, postanowiłem zrobić coś więcej dla ludzi. Udało się to dzięki wspomnianej już firmie sportowej, która zainteresowała się moim pomysłem i dzięki temu społeczeństwo polskie zaczęło aktywnie spędzać czas wolny.

Czym najlepiej nawadniać organizm?

Przede wszystkim wodą, ale trzeba podkreślić, że musi być niegazowana. To ważne, gdyż jeżeli odpoczywamy aktywnie i pijemy wodę gazowaną, to wówczas powstają w organizmie fizjologiczne zaburzenia (zamknięcie przepony, brak odpowiedniej cyrkulacji, co prowadzi do występowania kolek). Historia zna takie przypadki, że woda gazowana źle wpłynęła na organizm sportowca. Przed kilkunastu laty podczas maratonu warszawskiego podano przez pomyłkę na ostatnich kilometrach prowadzącemu maraton wodę gazowaną i ostatecznie przegrał on zawody.

Jaką wodę pod względem minerałów najlepiej wybrać?

Zdecydowanie taką, która zawiera jak najmniej sodu. Cenną informacją jest także ilość zawartych wodorowęglanów, siarczanów czy bardzo istotnego – magnezu.

Woda mineralna korzystna dla ustroju powinna mieć około 1000

mg składników mineralnych i to potraktujmy za zasadę ogólnie przyjętą. W sprzedaży dostępne są także wody lecznicze. Jednak przy ich spożywaniu należałoby pamiętać, że ze względu na ilość składników mineralnych, przy częstej konsumpcji, łatwo może dojść do przedawkowania.

Skoro wybierając wodę do picia należy zwrócić uwagę na ilość magnezu, jak ważny jest dla naszego organizmu?

Bardzo ważny, lecz obecnie niedoceniany. Ze względu na mnogość pełnionych przez siebie funkcji powinien być podstawowym składnikiem każdej zdrowej diety. Przede wszystkim wraz z wapniem oraz witaminą D buduje zęby, kości oraz zapobiega osteoporozie. Magnez odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu układu nerwowego. Jest odpowiedzialny za procesy myślowe, pamięć, a także właściwą pracę mózgu. I co ciekawe, rozszerza drogi oddechowe, wspomagając leczenie astmy i innych schorzeń płuc czy oskrzeli. Niestety coraz częściej spotykamy się z uzupełnianiem tego pierwiastka medykamentami, czego również nie jestem zwolennikiem. Najlepszymi sposobami dostarczenia go do organizmu są dieta, a także wody mineralne z zawartością magnezu. Zauważam obecnie dwa zjawiska: niekontrolowane zażywanie lub całkowite zaniedbanie jego suplementacji. Oba bardzo niekorzystnie wpływają na pobudliwość nerwowo-mięśniową, prawidłową pracę serca czy układu krążenia.

W związku z tym do czego może prowadzić niedobór magnezu w organizmie?

W najbliższym otoczeniu można już zauważyć, jak bardzo magnez

stał się problematycznym pierwiastkiem. Nie chodzi o jego trudną dostępność, ale bardzo szybki ubytek ze względu na prowadzony tryb życia. Stężenie magnezu w organizmie zmniejsza się pod wpływem stresu czy dużego wysiłku fizycznego. Ubytki powodują także używki (stosowane w nadmiarze kawa, alkohol czy napoje energetyczne) oraz niektóre leki. Magnez jest takim składnikiem biologicznym, którego niedobory odczuwalne są nie tylko w środowisku sportowym (problemy z pobudliwością nerwową, częste bolesne skurcze mięśniowe). Braki magnezu powodują także różnego rodzaju zaburzenia psychiczne, tj. stany emocjonalnego osłabienia, rozdrażnienia, a nawet mogą się przyczynić do rozwoju depresji. Dla kobiet zauważalnym problemem jest nadmierne wypadanie włosów, łamliwość paznokci, wzmożone występowanie migren i bólów mięśniowych. Warto wspomnieć, że chroniczny niedobór magnezu sprzyja rozwojowi osteoporozy, nadciśnieniu a nawet otyłości.



EKSPERT → ZDROWIE

Bogusław Mamiński
wicemistrz Europy, wicemistrz świata na dystansie 3 km z przeszkodami, organizator biegu masowego „Biegnij Warszawa”.

MUSISZ WIEDZIEĆ

- Dla naszego organizmu nawadnianie jest niezwykle istotnym i podstawowym zabiegiem, od którego uzależnione jest prawidłowe funkcjonowanie ustroju.
- Dla osób odpoczywających aktywnie najlepsza do picia będzie woda niegazowana. Przy jej wyborze należy zwrócić uwagę na zawartość wodorowęglanów, siarczanów oraz magnezu. Woda mineralna korzystna dla ustroju powinna mieć około 1000 mg składników mineralnych.
- Magnez jest niezwykle istotny dla organizmu. U kobiet jego niedobór może prowadzić do nadmiernego wypadania włosów, łamliwości paznokci, wzmożonego występowania migren i bólów mięśniowych.



MAGNESIA[®]

naturalna woda mineralna



SIŁA

Naturalny magnez jest niezbędny dla właściwego funkcjonowania mięśni z sercem włącznie. Pomaga przy skurczach i przyczynia się do produkcji energii w organizmie.



RELAKS

W stresujących sytuacjach organizm szybciej zużywa zasoby magnezu. Jego uzupełnienie pomaga zapobiegać napięciom i łagodzi objawy zmęczenia.



KONCENTRACJA

Naturalny magnez znacząco wspomaga pracę centralnego układu nerwowego, jest niezbędny w procesie uczenia się i koncentracji.



REGENERACJA

Naturalny magnez jest niezbędny w odbudowie komórek i utrzymaniu równowagi mineralnej w organizmie.

DOSKONAŁE ŹRÓDŁO
NATURALNEGO MAGNEZU



Dołącz do nas:

www.facebook.com/magnesiapl