

Éjszakai izomgörcs

Bizonyára sokan ébredtek már fel legszebb álmaikból a vádli, vagy a talp görcsös fájdalmára. Fájdalmas, kellemetlen, visszatérő problémáról van szó, amely megelőzhető. Az izomgörcsök kialakulásának a hátterében sokféle ok lehet, de első körben gondoljunk a kálium, kalcium és magnézium hiányára a szervezetünkben, mely anyagok fontos szerepet játszanak a normális izomműködés folyamatában.

Kiket érint leginkább, és miért?

1. kismamákat, várandós nőket

A várandósság alatt jelentősen nő a szervezet magnézium igénye. Várandósság alatt a vesefunkciók a hormonháztartás változása miatt gyorsulnak, így a vízben oldódó vitaminok és ásványi anyagok is gyorsabban ürülnek.

2. változó korban lévő nőket

Az ösztrogénpótló gyógyszerek szintén a vese kiválasztási folyamatát serkentik, ezáltal a magnézium ürülést gyorsítják.

3. túlzott stressz alatt élő embereket

Érzelmi és fizikai stressz is növeli a magnézium-ürülést a szervezetből. Minél hajszoltabb életmódot folytatunk, annál több kortizolt termel a mellékvese. Tehát a krónikus stressz és kortizol szint emelkedése magnéziumvesztéshez is vezethet.

4. visszerre hajlamosakat, vagy azokat már kialakult visszértágulatuk van

A vénák megbetegedéséből adódóan a láb szövetei (köztük az izomszövet is) tápanyag és oxigén hiányban szenved, a nyirokelvezetés lassul, nehézláb érzés, nyiroködéma, és magnézium hiányos lábikra görcs alakul ki.

5. sportolókat

A testi megerőltetés, sportolás alatt a magnézium veszteség növekszik, amit elsősorban az intenzív izzadás okoz. Nem megfelelő magnézium pótlás esetén hiány léphet fel.

A magnézium az izmok elernyedéséhez szükséges elem, nélküle az izmok folyamatosan összehúzott állapotban lennének. Ezzel ellentétben, a kalcium összehúzódná készíti az izmokat.

Hogyan szüntethető meg a görcs?

Ha begörcsölt a lábszára, akkor fogja meg a lábujjait, és feszítse hátra őket a sípcsont irányába. Ha a görcs fekvő vagy ülő helyzetben jelentkezik, akkor álljon fel és járkáljon kicsit! Közben egész talpával lépjen a talajra vagy támassza a falnak. Masszírozza a lábszárát vagy lazítsa el meleg zuhannyal!

A görcs jelezte hiánybetegség megszüntetésére szedjen magnézium és kálium tartalmú, recept nélkül kapható Panangin tablettát.

Érdekesség:

Tudta, hogy a napi magnéziumszükséglet fedezésére legalább napi 9 banán elfogyasztása szükséges?