

ל-80% מהישראלים  
חסר מגנזיום

**מחקר המגנזיום  
בשיבא קובע**

רק תוסף  
המגנזיום  
**מגנוקס**



**יעיל פי 3 לגוף**

"נוה-פארמה" - המומחים למגנזיום

מחקר המגנזיום בשיבא חושף:

**מגנוקס**

**יעיל פי 3 בגוף**



לפרטים: נוה פארמה,  
קו המומחים למגנזיום

**1-700-503-503**

[www.navehpharma.co.il](http://www.navehpharma.co.il)

**מגנוקס**

**הפתרון לחוסר במגנזיום**

**מגנוקס 520™** פותח ע"י חב' נווה פארמה תוך שימוש במגנזיום מאיכות מעולה בעל גודל חלקיקים המספק ספיגה אופטימאלית למחזור הדם וללא תופעות לוואי או התוויות נגד.

כמוסה אחת בלבד של **מגנוקס 520™** משלימה את הקצובה היומית המומלצת של מגנזיום זמין.

מחקר שנערך בתל השומר קבע כי מגנוקס נספג ומשפיע כמעט פי 3 ממגנזיום ציטראט (הנחשב עד לעריכת המחקר כתוסף הזמין ביותר), בנוסף נמצא כי מגנוקס מפחית כולסטרול, מפחית סיכון ללקות באירוע לבבי טמונע הצמדות טסיות הדם.

כל כמוסה של **מגנוקס 520™** מספקת 520 מיליגרם של מגנזיום טהור, יותר מאשר כל מותג מגנזיום שנמכר בישראל.

המגנזיום שב-**מגנוקס 520™** מתמוסס בקיבה ונספג היטב, ללא תופעות לוואי ובעיקר ללא השפעה על חומציות הקיבה כך שניתן ליטול אותו בלילה לפני השינה ללא חשש.

שימוש יומי ב-**מגנוקס 520™** מהווה השלמה תזונתית של המגנזיום ועשוי לתרום לצמצום תופעות נפוצות הקשורות בחוסר במגנזיום כמו:

- תחלואה במחלות לב וכלי הדם
- אוסטאופורוזיס
- סיבוכים בכלי דם אצל חולי סכרת
- רעלת הריון ולידה מוקדמת
- תסמונת קדם וסתית
- גלי חום בגיל המעבר
- מיגרנות
- נדודי שינה
- עצירות
- התכווצויות שרירים

נטילת כמוסה אחת ביום של **מגנוקס 520™** מספקת את כל קצובת המגנזיום היומית המומלצת לבריאות, איכות חיים ואריכות ימים.

מחקר המגנזיום בשיבא חושף:

# מגנוקס

## יעיל פי 3 בגוף

### מגנזיום המינרל הבא

ניתן לכנות את המגנזיום מינרל "אנרגיית החיים", בהיותו ממוקם במרכז מולקולת הכלורופיל בצמחים. הרחקתו מפסיקה את תהליך הפוטוסינתזה, שהיא התנאי לחיים עלי אדמות. מגנזיום בדומה לסידן, הינו מתכת דו-ערכית. אך בניגוד לסידן אשר נמצא במוקד תשומת הלב בשנים האחרונות, עדיין מעטים יודעים או מתעניינים במגנזיום.

### הערך הקליני של המגנזיום

מגנזיום הוא רכיב הכרחי לבריאות האדם: הוא נחוץ לפעילות תקינה של הלב, ייצור אנרגיה ומשתתף בלמעלה מ-300 פעולות אנזימטיות בגוף.

חוסר במגנזיום מהווה גורם סיכון, שכן מגנזיום מווסת את לחץ הדם ואת תפוקת וקצב הלב ובריאות השלד והעצמות. חוסר במגנזיום עשוי להתפתח עם העלייה בגיל, ואחד הסימנים לכך הוא התכווצויות בלתי רצוניות של שרירי הרגליים בעיקר בלילה או בעת פעילות ספורטיבית דוגמת שחייה.

לא ניתן לאבחן חוסר במגנזיום באמצעות בדיקת דם בקופת חולים - המגנזיום הוא מינרל תוך תאי, רק 1% מכלל המגנזיום בגוף נמצא בדם - לכן, בדיקות דם אינן אינדיקציה לרמת המגנזיום בגוף.

### לרוב האוכלוסייה בישראל חסר מגנזיום

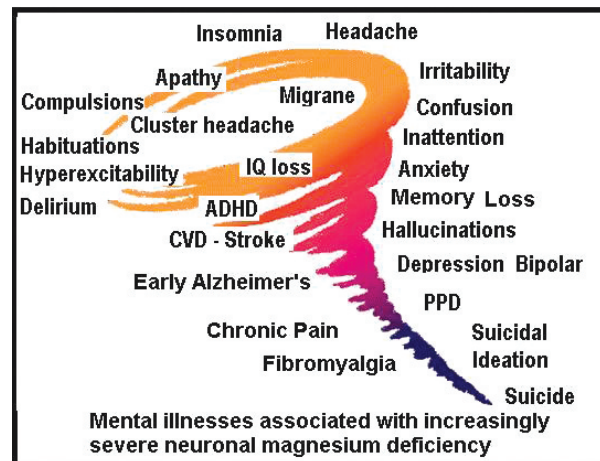
ההערכה המבוססת על מחקרים רפואיים היא כי 80% של הישראלים, אינם צורכים כמות מספקת של מגנזיום. עקב העובדה שלא ניתן לנטר חוסר במגנזיום בבדיקות דם, המודעות לחוסר במגנזיום בישראל ולחשיבות צריכת המגנזיום נמוכה.

### חוסר במגנזיום בקרב האוכלוסייה בישראל נובע:

- מתזונה דלת מגנזיום (מגנזיום מצוי בתרד, שוקולד, אגוזים - מזונות שצריכתם אצל מבוגרים מועטה).
- העדר כמות מספקת של מגנזיום במי השתייה.
- העובדה שישראל מדינה חמה ומגנזיום מופרש בכמויות גדולות בזיעה.
- אנשים הסובלים מלחץ דם גבוה, מקבלים תרופות הגורמות להפרשה מוגברת של מגנזיום בשתן.
- שתיית אלכוהול גורמת להיווצרות חוסר במגנזיום.
- מצבים פיזיולוגיים כמו הריון, מצבי לחץ (STRESS) ומאמץ גופני גורמים לצריכה מוגברת של מגנזיום.
- תהליך הספיגה של המגנזיום בגוף קשה ולכן הספיגה מועטה.

### סימפטומים של חוסר מגנזיום

חוסר במגנזיום עשוי להשפיע כמעט על כל מערכות הגוף, למשל הפרעות בקצב הלב ושינויים בלחץ הדם, פגיעה במבנה העצם, החמרה במצב הסכרת ועוד. הביטוי הראשוני של חוסר מגנזיום כולל התכווצויות בלתי רצוניות של שרירי הרגל בזמן שינה או בזמן פעילות ספורטיבית (שחיה למשל), כמו כן מיגרנות, ועייפות. מחסור חמור עשוי להביא להפרעות בקצב הלב, אובדן תיאבון, דיכאון, כאבי גב, השפעות על מערכת העצבים המתבטאות בתופעות כמו נדודי שינה, חרדה, אי שקט ומגרנה והפרעות במערכת העיכול כגון עצירות.



### מגנזיום ותקינות פעולת הלב

חוסר במגנזיום מתקשר עם מספר רב של הפרעות בפעילות הלב. למגנזיום תפקיד חשוב בשמירה על בריאות הלב. המגנזיום נחשב ל"חוסם תעלות סידן" טבעי עקב יכולתו לבלום כניסת יוני סידן לתאים בשרירים חלקים בלב ובכלי הדם. פעילות זו של המגנזיום מובילה ללחץ דם נמוך יותר, ותפוקת לב טובה יותר ועשויה למנוע הפרעות בקצב הלב.

### מגנזיום וכולסטרול

למגנזיום תפקיד חשוב בסינתזת וברגולציה של כולסטרול. נטילת מגנזיום עשויה להעלות את רמת ה-HDL (הכולסטרול ה"טוב") ולהפחית את רמת ה-LDL (הכולסטרול ה"רע"). נטילת מגנזיום בשילוב עם סטטינים - תרופות להפחתת כולסטרול, ישפר את יעילותם בהפחתת ה-LDL ועשוי למנוע את כאבי השרירים (שהם תופעת לוואי נפוצה של הסטטינים).

### המגנזיום וסכרת של הגיל המבוגר

רמות גבוהות של גלוקוז בדם גורמות לבריחת מגנזיום מוגברת. למגנזיום תפקיד חשוב בתגובת התא לאינסולין. על פי מחקרים, ללמעלה מ-80% מחולי הסכרת חסר מגנזיום ולכן, יש חשיבות רבה להשלמה תזונתית של מגנזיום אצל חולים אלה.

### המגנזיום ובריאות האישה

המגנזיום חיוני לבריאות האישה. נטילתו עשויה להועיל במצבים של תסמונת קדם-וסתית (PMS), הריון - מניעת רעלת הריון והתכווצויות בלתי רצויות של שרירים, OSTEOPOROSIS - חשיבות בבניית העצם - חוסר במגנזיום גורם לנטיה מוגברת לשבירת עצמות.

**לסיכום, המגנזיום הינו יסוד בעל פעילות נרחבת במגוון תהליכים ביולוגיים ההכרחיים לתפקוד תקין של מערכות הגוף.**

**מצב של חוסר במגנזיום מביא לירידה בכושר הגופני, ירידה בעמידות במצבי לחץ פיזיולוגיים ופסיכולוגיים, ירידה במערכת החיסונית, ירידה באיכות העצם, פגיעה ביכולת ויסות החום של הגוף והפרעות בפעולת שריר הלב.**

**רוב האוכלוסייה בישראל אינה צורכת כמות מספקת של מגנזיום, אך המודעות לצריכת מינרל חיוני זה נמוכה.**