

## д-р Александра Струканска - гинеколог

София

моб. 0899 000623

### **Магнезий в сексологията и гинекологията, бременност и майчинство**

Сексологията е наука, която изследва човешката сексуалност в нейната цялост, за да предложи възможности за пълноценен и щастлив интимен живот. Много учени са на мнение, че хормонално задействаните механизми в централната нервна система би трябвало да заемат първо място при анализите на поведението на бозайниците, особено когато става дума за сексуалността, защото тя се задейства предимно хормонално.

Магнезият е необходим за нормалните сексуални функции, но значението му остава недооценено, поради вторачването във важността на нервната и ендокринна функция, необходима за нормалната сексуалност. Здравата сексуалност е потенциално най-доброто лекарство срещу стреса, с което разполагаме и когато осъзнаем мощния му лечебен потенциал ние откриваме един от най-великите подаръци, които ни е дала природата.

Магнезият е необходим за плодовитостта и възпроизводството, и е известно, че употребата на фармацевтични контрацептиви намалява запасите на магнезий в тялото. Играе много важна роля за плодовитостта, бременността и в живота на новороденото, и много от проблемите биха могли да се решат просто и лесно само чрез набавянето на магнезий.

Магнезиевият дефицит по време на бременността е в състояние да предизвика неблагоприятни последици за майката, за плода и за роденото след това дете, които да траят през целия им живот. Експерименталните изследвания на магнезиевия дефицит по време на бременността сочат, че той може да окаже подчертано въздействие върху процеса на раждане и на свиването на матката след раждането. Той може да повлияе върху растежа и развитието на плода, в това число върху предпазването от появата на аномалии и болести, например хематологичен ефект и нарушения в регулирането на телесната температура.

Магнезият се използва често за спиране на преждевременно раждане и на пристъпи на еклампсия в самото им начало, но би могъл да бъде значително по-полезен за тяхното предотвратяване, ако се взема по време на цялата бременност. Д-р Дюрла демонстрира, че използването на магнезиев хлорид е по-безопасно, отколкото на магнезиев сулфат.

Дефицитът на магнезий участва в етимологията на синдрома на внезапната смърт при бебетата. Учените демонстрират, че даването на магнезиев сулфат на бременни жени може да намали значително риска от церебрална парализа при бебета, родени с тегло под 1, 5кг.

Тези бебета, с тегло под нормата, са изложени на 60-75 пъти по-голям риск да развият церебрална парализа, от бебетата достигнали нормално тегло преди раждането.

Още един извод от приемането на магнезий по време на бременността е намаляването на случаите на умствено изоставане на децата.

По време на бременността магнезият спомага за изграждане и възстановяване на тъканите на майката и на плода. Тежкия магнезиев дефицит по време на бременност

може да доведе до прееклампсия ( състояние, което засяга и майката и бебето; проявява се по време на бременност или до 48 часа след раждането; характеризира се с повишено кръвно налягане, наличие на белтък в урината, отоци най-вече по лицето, краката и ръцете, главоболие, рязко повишаване на телото и нарушения в съня ) , вродени дефекти и смърт на плода.

Прееклампсията причинява свиване на кръвоносните съдове, водещо до високо кръвно налягане и намален приток на кръв, който може да засегне много органи в тялото като черен дроб, бъбреци и главен мозък. Когато по-малко кръв постъпва към матката, това означава проблеми за бебето, като недостатъчен растеж, намалена околоплодна течност и отделяне на плацентата от маточната стена преди раждането.

Освен това бебето трябва да изтърпи всички последствия на недоносеното дете, ако се наложи да родите преждевременно, за да запазите здравето си. Най-вероятно бременността не може да бъде нормална, ако нивото на магнезия не е достатъчно високо.

Концентрацията на магнезий в тъканите на плода и плацентата нараства с напредването на бременността. Нуждата от този елемент в тялото на бременната жена обикновено е по-голяма от количеството, което си доставя, затова на бременността трябва да се гледа като на състояние на физиологична хипомагнезиемия ( състояние на дефицит на магнезий ).

Недостатъчният прием на магнезий ден след ден означава сериозни проблеми и говори за болест, когато не се корегира. В това число -намаляване на плодовитостта, преждевременно остаряване, загуба на потентност и способността за репродукция.

Магнезият е открит в по-високи нива в спермата, отколкото в серума. Открито е, че магнезият в спермата на безплодните мъже е около два пъти по-малко, отколкото в тази на плодовитите. За нормалните сексуални функции се нуждаем както от здрави органи, така и от уравновесена, работеща ендокринна система, произвеждаща необходимите хормони.

Холестеролът не може да се синтезира без магнезий, а холестеролът е изключително

важен компонент за направата на редица хормони. В това число естроген, прогестерон, кортизон, хидрокортизон, алдостерон и ДХЕА. Дехидроепиандростерон (ДХЕА) е стероиден хормон, произвеждан от надбъбречните жлези и яйчниците и преобразуван в тестостерон и естроген.

Производството му нараства през пубертета, достигайки връхната си точка около 30-тата година и след това пада драстично. Над 70-годишна възраст тялото произвежда едва 5% от количеството, което е бълвало на 30. Тъй като ДХЕА е един от основните биомаркери за стареенето, приемът на магнезий значително увеличава нивото му и може да доведе дори до подмладяващи ефекти.

Оказва се, че хормонозаместващата терапия, на която по различни причини се подлагат десетки жени, вместо да помага предизвиква повече проблеми. Естрогените отговарят предимно за превръщането на момичето в полово зряла жена като влияе на гениталиите (влагалище, матка), пикочните органи (пикочен мехур и уретер), гърдите, кожата, косата, лигавиците, костите, сърцето и кръвоносните съдове, тазовите мускули и главния мозък.

Те участват също така в ежемесечната подготовка на тялото за евентуална бременност, самата бременност и влияят на възпроизводството. Това не е един, а много хормони, произвеждани от надбъбречните жлези, мастните тъкани и матката. Производството им продължава през целия живот.

Те противодействат на въздействието на околощитовидните жлези, свеждайки до минимум загубата на калций от костите, и подпомагат съсирването на кръвта. Освен че отговаря за развитието на половите белези при жените, естрогенът е от изключителна важност за успешното преминаване на сперматозоидите.

Употребата на орални контрацептиви и естрогенозаместващите терапии причиняват магнезиев дефицит. Хормонозаместващата терапия се основава върху неправилното предположение, че тялото губи способността си да произвежда необходимото количество хормони, само защото достигаме определена възраст.

Тялото действително променя производството си на хормони през различните етапи на

живота, но хормоналните промени са функция на общото здравословно състояние, а не на възрастта. Менопаузата настъпва в резултат на естественото намаляване на производството на естроген и прогестерон от тялото.

Това се изразява в свиване на влагалището и изтъняване на стените му, съпроводени от намаляване на еластичността и отделянето на смазващи вещества по време на сексуална възбуда. Някои жени използват влагалищен лубрикант или прибягват до някаква форма на хормонозаместваща терапия.

Употребата на магнезиево олио трансдермално освобождава жените напълно от свързаните с менопаузата симптоми, а някои дори възвръщат менструалния си цикъл.

Причина за менструалните крампи може да се дължи на приема на прекалено много калций и недостатъчно магнезий. Модифицирането на диетата и увеличаването на магнезиевата добавка може да доведе до прекратяване на менструалните крампи.

Използването на магнезий като профилактично средство започва още по време на бременността, защото влияе много добре при преекламписия и еклампсия.

Еклампсията и преекламписията са водещите причини за смъртността при бременните жени и техните неродени бебета, особено в развиващите се страни. Лекарите смятат, че високото кръвно налягане, подуването и протеинът в урината, свързани с преекламписията, водят до конвулсиите и комата на еклампсията.

Магнезият е изключително ефикасно средство за предотвратяване на тези пристъпи. Сега магнезиевият хлорид се използва все повече за лечение и на преекламписия с надеждата да предотврати еклампсията. Според изследване опасността от преждевременно отлепване на плацентата при жените, получаващи магнезиев хлорид е с 27% по-ниска.

Венозното и трансдермално приложение на магнезия избягва преработката от черния дроб. Тези два вида терапия водят до насищане на тъканите. Хранителните вещества

достигат там, където бихме искали - директно в кръвообръщението, от където могат да достигнат до телесните тъкани във високи дози, без загуба.

Лосионите за трансдермално приложение на магнезия доставят високи концентрации магнезий направо през кожата до клетъчно ниво, като избягват разпространените чревни и бъбречни симптоми, съпровождащи оралната му употреба.

Магнезиевият хлорид има едно голямо предимство пред магнезиевия сулфат - той е хигроскопичен и привлича водата към себе си. Това го поддържа мокър докато е върху кожата и така вероятността да бъде абсорбиран нараства значително, докато магнезиевият сулфат просто изсъхва и се превръща в прах.

Д-р Милдред Сийлиг изказва предположението, че магнезиевият дефицит в ранния период на живота създава условия за възникване на хронични аномалии, които ще съпровождат човека през целия му живот, увеличавайки податливостта му на болести и скъсявайки живота му.

Магнезиевият хлорид е силен тоник, стимулиращ всички аспекти на клетъчната физиология и производство на енергия. Магнезият е незаменим за живота, тъй като участва в повече от 325 ензимни реакции. Очаквайте повече енергия, сила и издръжливост и дори увеличаване на сексуалната енергия.

Около 43% от жените и 31% от мъжете страдат от сексуална неудовлетвореност според изследователя от Чикагския Университет д-р Едуард Лауман.

Сексуалната женска дисфункция се характеризира с липсата на желание, възбуда и оргазъм. Физиологията на сексуалната възбуда, както при мъжете така и при жените зависи от способността на кръвта да тече към генеталните жлези, поддържащите тъкани и мускулите на малкия таз. Именно напълването с кръв на мускулите и тъканите в малкия таз в крайна сметка предизвиква оргазъм.

Една от причините жените по принцип да получават по-бавно оргазъм от мъжете може

би се дължи на факта, че системата им от вени, артерии и капиляри в тазовата им област е значително по-сложна отколкото при мъжете. За да настъпи оргазъм тази област трябва да се напълни изцяло с кръв.

При мъжете намаленото ниво на магнезий води до свиване на кръвоносните съдове, което може да се изрази в преждевременна еякулация. Човек който не се чувства комфортно в сексуално отношение, подсъзнателно стяга мускулите на гениталиите, бедрата и седалището, като затруднява свободния приток на кръв към въпросната област и ограничава възможността за достигане на пълна възбуда.

Магнезиевият хлорид действа релаксиращо и отпускащо на цялата телесна физиология, въздейства върху периферните части и оказва съдоразширяващо действие.

Хормонозаместващата терапия не третира причината за проблема, а е насочена единствено към симптомите и по този начин ги увековечава. Изкуственото добавяне на хормони е нещо като медицинска рулетка, защото човек никога не знае как всъщност ще реагира фино балансираната хормонална система.

Холестеролът не може да бъде синтезиран без магнезий, а холестеролът е задължителна суровина за направата на хормони. Един от тези хормони е алдостеронът, който спомага за контрола на баланса на магнезия с други минерали в тялото. Интересното е че алдостеронът се нуждае от магнезий, за да бъде произведен и същевременно регулира магнезиевия баланс.

Жените, които страдат от преждевременна менопауза споделят, че магнезият често им помага да се справят с убийствената умора, която се появява често в началото на преждевременната или ранна менопауза като увеличава енергийното ниво.

Магнезият играе важна роля при пренасянето на хормони, невротрансмитери и минерали-електролити.

Магнезият е необходим за хипофизата и когато не получава необходимото количество,

тя не се справя със задачата си да упражнява термостатичен контрол върху надбъбречните жлези, поради което им позволява да произвеждат прекалено много адреналин.

Магнезият е жизнено важен за ендокринните функции. Участва в производството на мелатонин, който е денонощният часовник на тялото.

Тъй като ДХЕА е един от основните биомаркери за остаряването, продължителната употреба на магнезий в големи дози е в състояние да увеличи значително нивото на ДХЕА и така да допринесе за спиране процеса на стареене. Според д-р Норман Шийли, когато бъде произведено достатъчно количество, ДХЕА предизвиква производството на всички останали хормони, чието изчерпване се свързва с много от симптомите на стареенето. Той открива че посредством трансдермална употреба на магнезиево олио, жените се освобождават напълно от свързаните с менопаузата симптоми, а някои дори възвръщат менструалния си цикъл. Този ефект е постигнат само когато магнезият се приема през кожата, а не орално.

Перименопаузата е естествено настъпващ преходен период преди настъпването на менопаузата. Тя може да започне още на 30-35 годишна възраст, дори по-рано за пушачките. Тази временна фаза трае обикновено две - три години при повечето жени, но при някои може да продължи цели 10-12 години. Сред най-разпространените оплаквания при жените в перименопауза са безсънието, раздразнителността и депресивните настроения. Перименопаузата завършва с прекъсване на менструацията.

По време на перименопаузата се наблюдават големи колебания в нивото на хормоните - естроген, тестостерон, FSH, LH и прогестерон - именно тези значителни колебания могат да предизвикат множество проблеми, най-малкият от които са горещите вълни.

На менопаузата не трябва да се гледа като на патологичен ендокринен дефицит, защото производството на женски хормони обикновено намалява с напредването на възрастта, когато възпроизводствените функции се преустановяват.

Ясно е, че лишената от предпазното влияние на естрогена жена е изложена на по-голям риск от сериозни болести, в това число сърдечносъдови и остеопороза. Жените имат



пълното основание да започнат да добавят към диетата си големи количества магнезий от най-ранна възраст за осигуряване нужното количество ДХЕА и по-добрия хормонален баланс.

Трансдермалното приложение на магнезиевия хлорид предизвиква увеличаването на нивото на ДХЕА като прониква през мастните тъкани.

Освен риска от разболяване, страничните ефекти, свързани с хормонозаместващата терапия включват промени в настроението, гадене, влагалищно кървене и подуване, чувствителност на гърдите, камъни в жлъчката и тромбоемболийни проблеми.

Естрогенът увеличава риска от ендометриален рак (рак на лигавицата на матката) в зависимост от продължителността на лечението.

Характерните за предменструалния синдром (ПМС) физически и емоционални симптоми се развиват след овулацията и намаляват с началото на менструацията. Тези циклично повтарящи се симптоми в типичния случай включват безпокойство, депресия, раздразнителност, умора, подуване на корема, задържане на течности в пръстите и глезените, чувствителност на гърдите, промяна в сексуалната възбудимост, главоболие и желание за едни или други храни.

Комбинацията и силата на симптомите варират при различните жени. Природосъобразното добавяне на магнезий е несравнимо по-добър вариант пред кремове с ДХЕА и е в състояние да облекчи много от тези неприятни проблеми. Изследванията демонстрират, че добавянето на магнезий облекчава ефикасно предменструалните симптоми.

Магнезият играе изключително важна роля в широка гама дейности на тялото, включително много функции, свързани с предхождащите менструацията промени, изпитвани от някои жени.

Магнезият се класифицира като „естествен транквилант“ и е незаменим за

предменструалните симптоми, свързани с безпокойство, напрежение и т. н. Установено е, че жените с ПМС са с по-ниско ниво на магнезий в червените кръвни телца и добавянето на магнезий е от изключителна полза за облекчаване на много симптоми на ПМС и е дори още по-ефективно, когато се приема едновременно с витамин В6.

Магнезиевият дефицит може да доведе до спазми на кръвоносните съдове, така че ако страдате от менструални мигрени, магнезият би могъл да ги предотврати.

Магнезият е нужен за синтеза на серотонин, който на свой ред е от жизнена важност за регулиране на настроението. Освен това този минералподпомага постигането на баланс на течностите и така предотвратява неприятното събиране на течности, от което страдат някои жени преди менструация. Установено е, че жените с недостатъчно високо ниво на магнезия страдат от предменструални промени в апетита и желание за определени храни.

[Магнезиеви продукти](#) [Zechstein Original®](#)



[Пийте магнезий... през кожата](#)