

LIHAKSET JA NIVELET LIKKUMAAN

Teksti: Toimitus Kuva: Bigstockphoto

Nykyajan liikkumattomuus on todellinen aikapommi, jonka seuraukset paljastuvat vasta vuosien kuluessa. Kuinka voit huolehtia lihasten ja nivelten hyvinvoinnista liikunnan ohella?

hminen on luotu liikkumaan. Nivelet ja lihakset tarvitsevat päivittäistä liikuntaa voidakseen hyvin ja säilyttääkseen toimintakykynsä. Arkinen hyötyliikunta tukee, paitsi lihasten ja luuston hyvinvointia, myös aineenvaihduntaa ja parantaa unen laatua. Myös sydämen ja verenkiertoelimistön toiminta hyötyvät matalatehoisesta liikunnasta varsinaisen kuormittavan kuntoliikunnan ohella.

NIVELRUSTOJEN VOINTI RATKAISEVA

Terveissä nivelissä luiden välissä oleva nivelrusto toimii iskunvaimentimena. Nivelrikossa juuri nivelrusto rappeutuu, mikä johtaa nivelvälän kaventumiseen, nivelten toi-

mintakyvyn laskuun ja nivelten kipeytymiseen. Tätä rappeutumista voidaan hidastaa käyttämällä nivelruston toimintaa ylläpitävää ravintolisää, jossa on glukosamiinia ja kondroitiinisulfaattia sekä kollageenin muodostumista tukevaa C-vitamiinia. Nivelruston solut tarvitsevat näitä ravintoaineita ruston proteiinien muodostamiseen sekä niveliä voitelevan nivelnesteen tuottamiseen. Oikein suunniteltu liikunta on keskeisessä roolissa nivelrikon hoidossa, sillä sen tiedetään parhaiten ylläpitävän toimintakykyä ja elämänlaatua.

MAGNESIUMIN PUUTOS ON YLEINEN

Moni aikuinen kärsii lieväs-

tä magnesiumin puutoksesta. Puutos oireilee tavallisesti erilaisina lihasten ja hermoston lievinä toimintahäiriöinä, kuten suonenvetoina, lihaskrampeina, levottomina jalkoina ja lihaskireytenä, tavallisimmin niska-hartiaseudulla. Miksi puutosoireet ovat nykyään niin yleisiä? Tärkeimpänä yksittäisenä syynä pidetään länsimaisen ruokavalion mineraalirikkoa, joka johtaa vähitellen magnesiumin puutokseen. Teollisesti prosessoitu ruoka ei enää sisällä runsaasti magnesiumia sisältäviä ruoka-aineita, kuten täysjyväviljaa, manteleita, siemeniä tai kasviksia sekä hedelmiä. Myös erilaiset imeytymishäiriöt, kuten keliakia ja tulehdukselliset suolistosairaudet, voivat olla

VINKIT MAGNESIUM- VALMISTEEN KÄYTTÖÖN:

VALITSE hyvin imeytyvä valmistemuoto
KÄYTÄ päivittäin ja jaa päivänannos useampaan osaan
KÄYTÄ ennaltaehkäisevästi esim. nukkumaan mennessä
NOPEUTA lihasten palautumista urheilusuorituksen jälkeen
MAGNESIUMIHOSUIHKEELLA voi laukaista kivuliaan lihaskramppin nopeasti
MAGNESIUM voi estää lääkkeiden imeytymistä, tarkista asia apteekista



puutoksen taustalla. Hapoton vatsa joko sairautena tai hapon eritystä estävillä lääkkeillä aikaansaautuna vähentää imeytyvän magnesiumin määrää.

MIHIN MAGNESIUMIA TARVITAAN?

Kaikki elimistön aineenvaihdunnalliset toiminnot, lihasten ja hermojen toiminta sekä myös henkinen hyvinvointi tarvitsevat magnesiumia jatkuvasti. Yli 300 entsyymiä käyttää magnesiumia apuna toiminnassaan ja siten voidaan sanoa, että se osallistuu kaikkiin elimistön toimintoihin välttämättömänä alkuaineena. Magnesiumia tarvitaan lihassupistuksessa ja hermoimpulsien välittymisessä. Lisäksi se

on solujen jakaantumisen ja lisääntymisen välttämätön. Hermoston välittäjäaineiden ja melatoniinin muodostuminen tarvitsevat magnesiumia, joten puutos saattaa heikentää myös unen laatua.

MAGNESIUMVALMISTEIDEN IMEYTYMISESSÄ ON EROJA

Vaikka söisi monipuolisesti, kannattaa huolehtia riittävästä magnesiumin saannista hyvin imeytyvän magnesiumvalmisteen avulla. Liikunta ja stressi lisäävät tarvetta, samoin runsas alkoholinkäyttö. Voimakas hikoilu ja verenpaineaudin hoidossa käytettävät nesteenojennäkökkeit lisäävät magnesiumin poistumista elimistöstä, mikä

saattaa laukaista suonenvetoinen tai lihaskramppin helposti. Magnesiumtablettien valmistuksessa voidaan käyttää monia erilaisia magnesiumsuoloja, joista toiset imeytyvät paremmin kuin toiset. Siksi ei ole samantekevää, millaista ravintolisää käytetään. Magnesiumsuoloja sisältävät valmisteet imeytyvät hyvin ja purutabletti tai valmiiksi liuotettu juoma imeytyy vielä tablettiakin nopeammin. Magnesiumvalmistetta on hyvä käyttää ennaltaehkäisevästi, esimerkiksi illalla yötä vasten, jos levottomat jalat vaivaavat öisin tai ennen urheilusuoritusta, jos lihaskramppit iskevät kesken suorituksen.