

MAGENTA



MAGENTA BİLEŞENLERİ

Bileşenler	MİKTAR (1 Tablet)	% BRD
Elementer Magnezyum	105 mg	28.00
259.72 mg Magnezyum Potasyum Sitrata 212.82 mg Magnezyum Bisglisinata 225.18 mg Magnezyum Malata 181.75 mg Magnezyum L-Treonata		
Çinko	15 mg	150.00
Vitamin B6	7.29 mg	520.71
Vitamin B1	1.22 mg	110.91
Selenyum	200 µg	363.64



MAGNEZYUM

- **Magnezyum, bedendeki 300'den fazla enzimatik reaksiyonda kofaktör olarak rol oynayan çeşitli gıdalarda ve dünyanın doğal oluşumlarında bulunan bir mineraldir. Protein ve nükleik asit sentezinde, hücre yapısında ve siklusunda, mitokondri bütünlüğünde, hücre membran stabilitesinde, iyon transportunda çok önemli rol oynar. İnsan bedeninde 25 gram magnezyum vardır ve bunun %99'luk kısmı kıkırdak gibi yumuşak dokularda ve kemikte bulunur, kanda tespit edilen çok küçük bir kısmıdır. Serum magnezyum seviyesinde hafif bir düşüş bile magnezyumun rol aldığı enzimatik süreçlerde ve dolayısıyla bunlara bağlı fonksiyonlarda bozulmaya neden olur.**

MAGNEZYUM EKSİKLİĞİ NEDENLERİ

- **1-Günümüzde çoğu insan besinlerden yeterli magnezyum alamamaktadır. Temelde bu, kişinin tükettiği besinlerin kaliteli besin kaynakları yerine daha çok paket gıdalara doğru kaymasından kaynaklanmaktadır.**
- **2- Yediğimiz gıdaların da bozulmasından dolayı (yediğimiz besinlerin içerdikleri magnezyum topraktan gelmektedir. Artık topraklarımızda uygulanan yanlış tarım yöntemlerinden dolayı gıdalar eski besinsel zenginliğini koruyamamaktadır.) bunlarla beslendiğimizde magnezyum eksikliği görülmektedir.**
- **3- Alkol kullanımı**
- **4- Asitli gıdaların tüketimi (kola, soda vs. magnezyumun emilmesini engeller.), kahve ve çay tüketimi (magnezyumun emilmesini engeller.). Kafein kullanımı da ayrıca magnezyum eksikliğine neden olmaktadır.**
- **5- Bazı hastalıklarda; bağırsak hastalıklarınız var ise (chron, ülseratif kolit vb. emilim bozuk olduğundan), diyabet hastasıysanız (kullanım fazla olduğundan) magnezyumunuzun düşük olma ihtimali yüksektir.**
- **6- Bazı ilaçlar; mide ilaçları kullanımı, antibiyotikler, kortikosteroidler, diüretikler**
- **7- Ayrıca artık toksisiteden, çevresel, fiziksel, kimyasal ve ruhsal streslerden ötürü magnezyum ihtiyacımız da giderek artmaktadır.**

MAGNEZYUMUN VÜCUTTAKİ GÖREVLERİ VE KULLANILABİLECEĞİ HASTALIKLAR

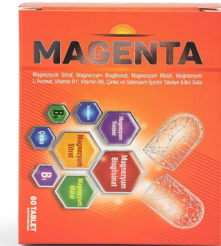
- **Ligam entlere katılır, esnekliği sağlar.**
- **Sodyum ve potasyum regölasyonunda önemlidir.**
- **Fibromiyalji tedavisinde,**
- **Kistik fibrozis tedavisinde,**
- **Osteoporozis tedavisinde,**
- **Alkolizm tedavisinde,**
- **Kronik yorgunluk sendromu tedavisinde,**
- **Böbrek taşı tedavisinde,**
- **Üriner inkontinans tedavisinde,**
- **Huzursuz bacak sendromu tedavisinde,**
- **Multiple sklerozis tedavisinde,**
- **Kanser tedavisinde,**
- **Kemoterapi yan etkilerini azaltmak için,**
- **Kronik ağrı tedavisinde,**
- **Ameliyatlardan sonrası iyileşme için,**
- **Saman nezlesi tedavisinde,**
- **Yüksek rakıma bağlı oluşan rahatsızlıkların tedavisinde,**
- **Kilo verme tedavisinde,**
- **Enfektif cilt lezyonlarında (özellikle streptokok),**
- **Kızarıklıklar, cilt tahrişleri, cilt ülserleri tedavisinde,**
- **Koah tedavisinde,**
- **Yüksek kolesterol tedavisinde kullanılabilir**

MAGNEZYUMUN VÜCUTTAKİ GÖREVLERİ VE KULLANILABİLECEĞİ HASTALIKLAR

- Hücresel enerji üretiminde (ATP üretiminde) önemlidir. Belki demagnezyumun en önemli görevi budur.
- Kan şekerini dengeler, diyabet riskini azaltır ve insülin direncini önler.
- Kan dolaşımı ve kan basıncının optimal iyilik seviyesinde seyretmesinde faydalıdır.
- Kalp hastalıkları riskini azaltır.
- Düzensiz kalp ritimleri tedavisinde kullanılır.
- Tiroid fonksiyonlarında önemlidir.
- Östrojenin zararlı metabolitlerinin temizlenmesinde önemlidir
- Adrenalin ve kortizol seviyelerinin düzenlenmesinde önemlidir.
- Testosteron üretiminde önemlidir.
- Serotonini artırır.
- Sinir sistemini sakinleştirir.
- Ağrıları rahatlatır ve sinir ağrılarında etkili olabilir.
- Kasları gevşetir, kas performansını artırır.
- Astım tedavisinde faydalı olabilir.
- Spor performansını arttırabilir ve spor sonrası vücudun iyileşme süresini kısaltabilir.
- İmmun sistemi güçlendirir.
- Felç riskini azaltır.
- Migren tedavisinde kullanılabilir, migren ağrılarının sıklığını ve şiddetini azaltmaktadır. Migren hastalarında özellikle kullanılan bir takviyedir.
- Premenstrual semptom şikayetlerini, ağrılarını azaltabilir.
- Metabolik sendroma karşı savaşır.
- Nörolojik fonksiyonları destekler, birçok enzimatik reaksiyonda kofaktör olarak görev alır.
- Anksiyete, depresyon ve dikkat dağınıklığı tedavisinde etkinliği birçok çalışma ile öne çıkarılmıştır.
- Kronik inflamasyon tedavisinde önemlidir. Bu tip hastalarda belirli bir süre kullanılmasındaki nedenlerden biridir.
- Gebelik sırasında oluşabilecek bazı semptomatik problemleri engelleyebilir.
- Eklampsi tedavisinde önemlidir.
- Kabızlıkta rahatlama sağlar.
- Cilt alerjilerinin tedavisinde önemlidir. Detoksifikasyondaki görevleri aracılığı ile bu duruma faydası bulunmaktadır.
- Optimal böbrek fonksiyonlarını destekler.
- Uyku sağlığında ve derin uykuya dalmada önemlidir. Uyku bozukluklarının tedavisinde göz önünde mutlaka bulundurulmalıdır.
- İşitme kaybı tedavisinde kullanılabilir.
- Kafa travması ve kanamalarda kullanılabilir.
- Kemik dansitesini ve kalsiyum dengesini sağlar.

Magnezyum ve enerji

- Magnezyum olmazsa hiçbir hareket mümkün olmaz, magnezyum olmazsa hayat mümkün olmaz. Hayatidir çünkü magnezyum insan vücudunda enerjiyi üreten, enerjiyi taşıyan, enerjiyi kullanan ve depo eden hormonların fonksiyonlarını gerçekleştiren 325 enzimden fazla enzimi kontrol eder. Yani 325 enzimin içinde bulunduğu binlerce kimyasal reaksiyona KATALİZÖR ya da KOFAKTÖR olarak eşlik etmektedir. Vücutta ısı regülasyonu da buna dahildir. Bu nedenle yukarıdaki magnezyum eksikliğinde görülebilen uzun hastalıklar listesi sizi şaşırtmamalı.



Magnezyum ve enerji

Magnezyum vücudumuzda B-Kompleks vitaminler ile birlikte mükemmel enerji kaynağıdır. Birlikte yiyeceklerin hazmedilmesini ve emilmesini sağlar, yiyecekten aldığımız proteinleri, yağ ve karbonhidratları düzenleyen bütün enzimleri aktif kılar ve uyarırlar. ATP olarak bilinen temel enerji kaynağımızı uyararak her bir hücremize enerji sağlar.

Magnezyum olmazsa besinler ile aldığımız proteinler vücudun yapı taşı olarak kullanılamaz. Çünkü proteinlerin sentezlenmesi için magnezyum gerekmektedir. Bunun yanı sıra vücudun master antioksidanı olarak adlandırılan GLUTATYON üretimi için de magnezyuma ihtiyacımız vardır.

Sinir sistemimizde uyarıların iletilmesi için magnezyum şarttır. Ancak magnezyum sayesinde az miktarda kalsiyum sinir hücrelerinin, yani nöronların içine girebilir. İçeri giren kalsiyum yine ortamda bulunan magnezyum sayesinde dışarı atılabilir.

Magnezyum ve kaslar

- **Vücudumuzda bulunan tüm çizgili ve düz kasların gevşeyebilmeleri için de magnezyum tuzuna ihtiyaç vardır. Şöyle ki, kalsiyum tuzu çizgili kasları kasmakta, magnezyum tuzu da kasılan kasların gevşemesini sağlamaktadır. Bir hücre içine fazla oranda kalsiyum girdiği zaman ortamda magnezyum tuzu da eksik ise sürekli kasılmalar olacak ve kişiyi sürekli olarak rahatsız edecektir. Benzer şekilde düz kas hücreleri içinde kalsiyum fazla ise ve magnezyum az ya da düşük oranda bulunuyorsa düz kaslarda da kasılmalar olacaktır. Örnek vermek gerekirse, bronşlarımızda büzüşme meydana gelecektir, astım nöbetleri oluşacaktır ya da rahmimizde kasılmalar olacak, ağrılı adetlere sebep olacaktır. Yine damarlarımızın aşırı büzülmesi sonucunda tansiyonumuz yükselecektir, kardiyovasküler hastalıkların da riski artacaktır. Glokom olarak bilinen göz tansiyonunda magnezyum alımı göz damarlarının gevşemesini sağlar kan akışını artırarak görmeyi destekler.**

Magnezyum ve damarlar

- Kalsiyum ve magnezyum birlikte sinerjik olarak çalışmalıdır ve organizmada dengeli olarak bulunmalıdırlar. Magnezyum suda eriyen bir tuzdur. Bu nedenle kalsiyumun da daha fazla oranda suda erimesini sağlar. Eğer kan dolaşımınızda yeterli düzeyde magnezyum bulunmaz ise kanınızda bulunan kalsiyum eriyemez. Son derece önemli olan bu biyolojik mekanizma işlemezse, kaslarınızda kalsiyum fazlalığına bağlı kasılmalar, fibromiyalji, damarların iç yüzeylerine kalsiyum birikmesi sonucu damarların sertleşmesi ve kasılması gibi sıkıntılar yaşanabilir.



Magnezyum ve b6brekler

- B6breklerde yeterli magnezyum bulunmadığı zamanla kalsiyum eriyip uzaklaştırılmayacağı için mesanede kalsiyum birikimi, b6breklerde b6brek taşları oluşması başlayacak ve hızlanacaktır.



Magnezyum ve migren

- Migren ve gerilim tipi baş ağrısı şikayeti olan kişilerde çoğunlukla hücre içi magnezyum düzeyleri düşüktür. Ortamda yeterli magnezyum olmadığı zaman damarlarda büzüşme olacağından kardiyovasküler kalp hastalıkları ve tansiyon yüksekliği riski artacaktır. Aynı zamanda şakaklarda bulunan damarlarda da spazm meydana geleceğinden baş ağrısı ve migren şikayetleri ortaya çıkacaktır.

Magnezyum ve diyabet

Magnezyum düşüklüğü'nün insülin direncini başlattığı bilimsel olarak gösterilmiştir. Bu durumda magnezyum yetersizliği, her şeyden bağımsız olarak şeker hastalığını işaret edebilir. Hücre zarlarında, şekerin hücre içine girmesi için bulunan reseptörler bir nevi kapı görevi görür. İnsülin direnci olan kişilerde bu kapılar çalışmaz. Şeker hücre içine giremediği için şeker miktarı sürekli yükselir, hücreler beslenemedikleri için de kişide sürekli açlık hissi oluşur. İşte magnezyumun görevi hücre zarlarında bulunan bu kapıların açılmasını sağlamaktır. Görülen şudur ki, bir tarafta magnezyum tuzu az olduğu için hücrelerin kapıları açılmıyor, kapalı kalıyor. Diğer taraftan ise insülin daha fazla salgılanarak kapıları açabilmek için daha güçlü yumruklamaya çalışıyor. Hem yanlış beslenme sonucu organizmaya yeterli magnezyum alınmaması hem de yine yanlış beslenme sonucu yükselen şeker ve insülin ikilisi, zaten yetersiz düzeyde kan ve hücre içinde bulunan magnezyum tuzunu vücuttan atarak organizmada ileri derecede magnezyum eksikliğine neden olur. Şu da unutulmamalıdır ki insülin hormonunun yapımı, üretimi, fonksiyonu ve hücrelere taşınması için magnezyum tuzu gerekmektedir. 1 tek fruktoz molekülünü metabolize etmek için 56 magnezyum molekülüne ihtiyaç vardır.

Magnezyum ve D vitamini metobolizması

- **Magnezyum ve D vitamini, çeşitli organların fizyolojik fonksiyonları için gerekli olan 2 temel besindir. Magnezyum, kemiklerin büyümesi ve gelişimi için kalsiyum ve fosfat homeostazını düzenlemeye yardımcı olan D vitamini aktivasyonuna yardımcı olur. D vitaminini metabolize eden tüm enzimlerin, karaciğer ve böbreklerdeki enzimatik reaksiyonlarda bir kofaktör görevi gören magnezyum gerektirdiği görülmektedir. Bu besin maddelerinden herhangi birinin eksikliğinin iskelet deformiteleri, kardiyovasküler hastalıklar ve metabolik sendrom gibi çeşitli bozukluklarla ilişkili olduğu bildirilmektedir. Bu nedenle, D vitamininin optimal faydalarını elde etmek için önerilen miktarda magnezyumun tüketildiğinden emin olmak önemlidir. Yani vücudumuzun D vitamini metabolize edebilmesi için magnezyuma ihtiyacı vardır. Eğer magnezyum düzeyimiz düşükse D vitamini takviyesi alsak da düzeyini yükseltmeyiz.**

Magnezyum ve kemik etkileşimi

- **Magnezyumun iskelet sistemindeki en önemli görevi kemik gelişimini sağlamak ve kemikleri korumaktır. Magnezyum, kemiklerde iki farklı şekilde kullanılır. İlki, kemik yapımında kalsiyum ile birlikte kullanılan magnezyum, ikincisi ise kemik yapısıyla ilgili olmayan ancak kemik yüzeyinde bulunan, magnezyum eksikliği görülen durumlarda bir depo gibi kullanılan magnezyumdur.**
- **Vücudumuzdaki magnezyumun (Mg) %60 kadarı kemik ve dişlerimizde, az miktarda kanda ve geri kalan kısmı yumuşak dokularda (kas, beyin vs.) ve vücut sıvılarında bulunmaktadır. Dolayısıyla magnezyum eksikliğinde bir çok farklı şikayet görülebilir. Baş dönmesinden kalp rahatsızlıklarına, iştahsızlıktan yorgunluk ve karın ağrılarına kadar çeşitli belirtiler gösterebilir.**
- **Magnezyum (Mg) ve kalsiyum (Ca) dengesi kemik kalitesi ve sağlığı açısından oldukça önemlidir. Bunlar arasında bir uyumsuzluk (eksiklik ya da fazlalık) kemiklerde ciddi oranda sorunlara yol açacaktır. Yetişkin bir insanın günlük alması gereken Mg miktarı 320 mg olarak söylenebilir(böbrek yetmezliği olmayan hastalar için). Çünkü böbreklerden günlük atılan miktar da hemen hemen buna yakın bir orandadır.**
- **Kalsiyumun vücutta uygun olarak kullanılabilmesi ve etkili bir şekilde vücutta emilebilmesi için özellikle magnezyum (Mg) gereklidir. Mg eksikliği kemik büyümesinde duraklamalara, hacminde azalmalara ve kırılma eğiliminde artışa yol açar. osteoporoz üzerine etkisinin olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir.**

Magnezyum ve gebelik

- Gebelerde görülen magnezyum eksikliği ve göreceli olarak ortaya çıkmış olan kalsiyum fazlalığı damar hastalıkları riskini arttırmaktadır. Gebelerde magnezyum tuzu takviyesi yapıldığı zaman vasküler komplikasyonlar azalmaktadır. Ayrıca gestasyonel diyabet var mı diye gebelere uygulanan şeker yüklemesi sırasında zaten magnezyum tuzu düşük olan gebenin vücudundan daha fazla magnezyum atılacağını ve bundan hem anne hem de bebeğin olumsuz etkilenebileceği akılda bulundurulmalıdır. Hamilelikleri boyunca rutin olarak magnezyum kullanan annelerin daha rahat bir hamilelik süreci geçirdikleri, erken doğum sorunu görülmediği, doğum sonrasında daha rahat geçirdikleri birçok bilimsel çalışmayla gösterilmiştir. Magnezyum sadece gebeler için değil gebe kalmak isteyenler için de gereklidir ve son derece faydalıdır.

Magnezyum ve tiroid,uyku,adrenal yorgunluk

- **Magnezyum, tiroid fonksiyonunda ve tiroid hormonlarının üretimi için önemli bir besindir. Çalışmalar, magnezyumun tiroid uyarıcı hormonu (TSH) düşürebileceğini ve tiroid fonksiyonunu iyileştirebileceğini göstermiştir. Magnezyum tiroid bezinde daha fazla T4 üretmemize yardımcı olur. Magnezyum aktif olmayan T4 tiroid hormonunu aktif form olan T3 e çevirir.**
- **Uykusuzluk probleminiz varsa yatma zamanınıza yakın magnezyum almayı deneyebilirsiniz.**
- **Magnezyum kortizol seviyesini düzenleyerek hormon üretimini dengeler.**

Fibromiyalji ve magnezyum

- Fibromiyalji bedenin her yerini, eklemleri ve kasları etkileyebilen kronik bir ağrı hastalığıdır.
- Hastaların önemli bir kısmı ağrılar ve ağrılara eşlik eden uykusuzluk ve yorgunluk nedeniyle istedikleri yaşam kalitesine ulaşamaz ve günlük yaşam ve aktivitelerini idame ettirmekte güçlük çekerler.
- Fibromiyaljinin altında yatan pek çok neden arasında ağrılarının bu kadar şiddetli seyretmesine ve verilen tedavilere yanıt vermemesinin önemli bir nedeni merkezi ağrı duyarlılığıdır.
- Merkezi ağrı duyarlılığında hastalar dış uyaranları (ışık, ses, dokunma, etiket, hareket vs.) olduğundan daha fazla algılar, olması gerekenden daha fazla ağrı yanıtı verir ve verilen ağrı yanıtı çok uzun sürer ve geçmez. Saç taramak, güneş ışığı, rüzgar, soğuk, sıcak, insanların yemek çiğneme sesleri ağrıya/sıkıntıya neden olur.
- Beynin uyarılabilirliğinin artması ağrı duyarlılığının önemli bir nedenidir. Nasıl uykusuz kaldığınızda her şey sinirlerinizi zıplatırsa veya yine uykusuz kalan bir bebek olur olmaz her şeye ağlarsa, bir türlü sakinleyemezse; beynin uyarılabilirliği artınca, beyin de sakinleyemez, her şey ve her uyaran sinir bozucu hale gelir.
- Magnezyum eksikliğinin sonuçlarından bazıları beyinde uyarılabilirlik artışı, uykusuzluk, kaygı bozukluğu, depresyona eğilim, kas ağrısı, baş ağrısı/migren ve kramplardır.
- Magnezyum eksikliği ayrıca kaslarda enerji bataryası ATP üretiminin azalması sonucunda yorgunluk, halsizlik ve bitkinliğe neden olur.
- Magnezyum eksikliği ayrıca beyinde ağrı oluşmasına neden olan P maddesi (substance P, ağrı molekülü) düzeylerini artırarak migren ve gerilim tipi baş ağrılarını tetikleyebilir.

Magnezyum un etkin formları

- **1-MALAT**= Enerji ile bağlantılı sorunlar, depresyon, fibromiyalji, kronik yorgunluk, kas ağrısını azaltır.
- **2-GLİSİNAT**= Bağırsaklardan emilimi yüksektir. Sinirsel ağrılarda sakinleştirir, uyku sorunları, pms, fibrokist, kramp, aşermede etkilidir.
- **3-KLORÜR**= Detoksifikasyon, böbrek fonksiyonları, mide asidi, sinir sisteminde etkilidir.
- **4-TAURAT**= Biyoyararlanımı yüksek, kardiyovasküler sistem, diyabet, metabolik sendromda etkilidir.
- **5-OROTAT**= Kardiyovasküler sistemde etkilidir.
- **6-SİTRAT**= Böbrek taşları, bağırsak hareketleri (kabızlık), kas spazmlarında etkilidir.
- **7-L-TREONAT**= Treonat kan beyin bariyerini geçer. Böylelikle stresi azaltmakta, öğrenme kabiliyetinin artmasında, hafıza ve uyku kalitesinde oldukça önemlidir. Alzheimer hastalarında ön plana çıkabilir. Ayrıca anksiyete, depresyon ve kronik yorgunlukta da tercih edilebilir.
- ***Bu formların emilimleri daha yüksektir. Hücresel enerji üretimindeki etkinlikleri daha yüksektir.

Magenta'nın Avantajları

- 259.72 mg Magnezyum Potasyum Sitrat
- 212.82 mg Magnezyum Bisglisinat
- 225.18 mg Magnezyum Malat
- 181.75 mg Magnezyum L-Treonat olmak üzere 880 mg magnezyum tuzu ve 105 mg elementer magnezyum içerir. İçeriğindeki magnezyum tuzları vücut tarafından kolay emilen biyoyararlanımı yüksek magnezyum bileşenleridir.
- İçeriğindeki B1 ve B6 vitaminleri magnezyumun emilimini kolaylaştırır.
- Piyasadaki en yüksek elementer magnezyum olan ürünlerden biridir.
- İçeriğindeki Magnezyum L-Treonat tuzu beyin omurilik sıvısına (BOS) geçebilen yegane magnezyum bileşimidir. Migren tedavisinde artı avantaj sağlar.
- Ürünün kompozisyonu, bütün branşlarda çalışmaya olanak sağlar. İçeriğindeki magnezyum tuzları birbirinin emilimini destekler.

Doktorlara vurgulanacak önemli özellik

- Devletimiz tarafından ödenen magnezyum içeren ürünler çoğunlukla magnezyum oksit ve aktif olmayan magnezyum formları içermektedir.
- Magnezyum Oksit: Bu form güçlü bir müshil etkisine sahip. Büyük oranda magnezyum içermesine rağmen, biyolojik olarak yararlanımı (bioavailability) düşüktür ve ishale neden olur. Bu nedenle takviye için en az uygunluğa sahip olarak kabul edilir.

Pozoloji

- **10 yaş üstü çocuklar ve yetişkinlerde Magnezyum eksikliği şiddetine göre 2x1 tablet başlanır.**
- **Bir ay sonra idame tedavisi 1x1 tablet bol su ile içilmek sureti ile kullanılır.**