

YAŞAMIN ANAHTAR MİNERALİ *Magnezyum*

Dr. Elif Pahsa

Kas güç-
süzlüğünden
kramplara, halsizlikten
uyuşma hissine, fibromi-
yaljiden huzursuz bacak
sendromuna, kemik erimesin-
den kireçlenmeye toplumda
sık görülen şikayetlerin
önlenmesinde
magnezyumun rolü
ne?

Uyku
sorunlarından aşırı
kaygı ve depresyona,
konsantrasyon eksikliğin-
den baş ağrıları ve migrene,
epilepsiden Alzheimer, Demans
ve Parkinson'a, Otizm'den Dikkat
Eksikliği ve Hiperaktivite
Bozukluğu'na magnezyum
eksikliği vücutta nelere
yol açıyor?

Diyabetten
metabolik sendroma,
yüksek tansiyondan
çeşitli kalp sorunlarına,
damar tıkanıklığından tiroid
hastalıklarına, polikistik over
sendromundan infertiliteye,
gebelikten menopoza,
astımdan kabızlığa
magnezyum
hangi faydaları
sağlıyor?

hayykitap

Hayykitap - 985
Hayat Güzeldir - 110

Yaşamın Anahtar Minerali
Magnezyum
Dr. Elif Pahsa

Hayykitap Genel Yayın Yönetmeni: Rauf Baysal
Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan
Editör: Tülin Açıkbaz
Kapak Tasarımı: Mükremin Seçim
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-8222-03-6
1. Baskı: İstanbul, Ekim 2022

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

YAŞAMIN ANAHTAR MİNERALİ MAGNEZYUM

Dr. Elif Pahsa

DR. ELİF PAHSA

1970 yılında İstanbul'da doğdu. 1994 yılında Hacettepe Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Mezuniyetinin ardından Ağrı, Eskişehir, İzmir ve İstanbul'da Aile Hekimi olarak çeşitli devlet kurumlarında görev aldı. 2005 yılında aldığı Medikal Estetik Uygulamaları eğitimi ile sağlıklı yaşam ve beslenme konularına ilgi duymaya başladı. 2008 yılından itibaren ilaç sektörüne geçiş yaparak sektörü tanıma ve değerlendirme şansı buldu. 2015 yılından itibaren odağını hastalıklardan korunma, sağlıklı yaşam ve doğru beslenme konularına çevirdi. Tıpta bütüncül yaklaşım ilkesi ile hareket ederek hastalıklardan korunma, doğru beslenmenin sağlığa katkısı, kronik hastalıklarda kök nedenlerin tedavisi, besin desteklerinin önemi, fitoterapi uygulamaları konularında çalışmalar yapan Dr. Elif Pahsa, evli ve bir çocuk annesidir.

Hayykitap'tan Yayımlanan Kitapları

Yaşamın Anahtar Minerali Magnezyum, Ekim 2022

Varlığı ile hayatımı aydınlatan canım oğlum Burak'a...

*Öğrencilik yıllarımdan itibaren her anımda yanımda ve
en büyük destekçim olan sevgili eşim Aytekin Pahsa'ya
bu kitap sürecindeki desteklerinden dolayı
çok teşekkür ederim...*

İçindekiler

Önsöz	13
--------------------	-----------

Birinci Bölüm

MAGNEZYUMUN HAYATİ ÖNEMİ	17
---------------------------------------	-----------

Magnezyum Nedir? Vücutta Ne işe Yarar ve Neden Önemlidir?	19
Neden Yeterince Magnezyum Alamıyoruz?	21
Magnezyum Eksikliğinin Belirtileri ve Yol Açtığı Temel Sorunlar...	24

İkinci Bölüm

MAGNEZYUMUN VÜCUTTA İŞLEYİŞİ	27
---	-----------

Magnezyumun Fonksiyonları	29
Magnezyumun Etki Gösterdiği Bazı Önemli Enzimler	32
Vücuttaki Magnezyum Dengelenmesi: Dağılım, Emilim ve Atılım ...	32
Bağırsak emilimi	34
Böbrek filtrasyonu	38
Vücut Magnezyum Seviyeleri	38
Hipomagnezemi	39
Subklinik hipomagnezemi	40
Normal magnezyum seviyesi	40
Hipermagnezemi	41
Magnezyum, Kalsiyum, D3 ve K2 Vitaminleri İlişkisi	42
Magnezyum ve Mitokondriyal Enerji İlişkisi	43

Üçüncü Bölüm

MAGNEZYUMUN VÜCUT ÜZERİNDE ETKİSİ	45
--	-----------

Magnezyum ve Bedenimiz	47
------------------------------	----

Magnezyum ve Kas Sağlığı.....	49
Fibromiyalji	50
Huzursuz Bacak Sendromu.....	53
Bruksizm (Diş Sıkma).....	55
Magnezyum ve Kemik/ Eklem Sağlığı.....	56
Osteoporoz (Kemik Erimesi).....	58
Osteoartrit (Kireçlenme).....	60
Magnezyum ve Beyin.....	62
Magnezyum ve Çeşitli Nörolojik Rahatsızlıklar	64
Stres.....	65
Anksiyete ve Depresyon	66
Baş Ağrıları ve Migren.....	67
Migren tipi baş ağrısı.....	68
Gerilim tipi baş ağrısı.....	68
Küme tipi baş ağrısı.....	68
Tansiyona bağlı baş ağrısı	68
Sinüs baş ağrıları	69
Kulak Çınlaması (Tinnitus)	73
Uykusuzluk (insomnia).....	74
Epilepsi.....	76
Travmatik Beyin Hasarı.....	78
Alzheimer-Parkinson-Demans.....	79
Otizm / Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu.....	81
Magnezyum ve Endokrin Sistem.....	83
Diyabet (Şeker Hastalığı)	83
Metabolik Sendrom	86
Tiroid Hastalıkları.....	88
Magnezyum ve Gastrointestinal Sistem	91
İnflamatuvar Bağırsak Hastalıkları	91
Kabızlık	93
Magnezyum ve İmmünite	94
Magnezyum ve Solunum Sistemi.....	97
Akciğer Hastalıkları.....	97
Astım	98

Magnezyum ve Kalp Sağlığı	100
Hipertansiyon	100
Damar Tıkanıklığı.....	102
Aritmiler	103
Koroner Arter Hastalığı.....	104
Magnezyum ve Böbrekler	106

Dördüncü Bölüm

MAGNEZYUMUN KADIN SAĞLIĞI ÜZERİNDE ETKİSİ.....109

Magnezyum Kadın Sağlığını Nasıl Etkiliyor?	111
Kadının Her Döneminde Gerekli Mineral Magnezyum.....	112
PMS (Pre Menstrüal Sendrom)	113
PKOS (Polikistik Over Sendromu).....	115
Endometriozis	116
İnfertilite (Kısırlık)	117
Gebelik	118
Peki nedir bu komplikasyonlar?	119
Menopoz	121

Beşinci Bölüm

MAGNEZYUM TAKVİYESİ NELERDİR?.....125

Magnezyum Vektörleri	127
İnorganik Magnezyum Tuzları	128
Organik Magnezyum Formları.....	131
IV (intravenöz) veya IM (intramüsküler) Magnezyum Kullanımı	140
Haricen Magnezyum Kullanımı.....	141
Günlük Alınması Gereken Magnezyum Miktarı.....	141
Magnezyumu Ne zaman Alalım?	142
Magnezyum Desteği Alırken Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar....	143

Altıncı Bölüm

MAGNEZYUMLA DEĞİŞEN HAYATLARDAN ÖRNEKLER.....145

‘Magnezyum Hayatınızda Neyi Değiştirdi?’ Sorusuna Aldığım Cevaplardan Örnekler	147
---	-----

Yedinci Bölüm**MAGNEZYUMUN BESLENMEMİZDEKİ YERİ.....151**

Gıdalarla Magnezyum Almak Mümkün mü?153

Yararlanılan Bilimsel Yayınlar155

Önsöz

Çocukluğum boyunca hem benim hem de etrafımdaki pek çok insanın kronik sağlık sorunları vardı. Annem şiddetli migren atakları yaşırdı, ağrılarının dayanılmazlığına karşı tek yapabildiği, ağrı kesici iğneler vurdurmaktı kendisine. Fakat ataklar o kadar sık vururdu ki, sonunda bugün kullandığımız cep telefonlarından biraz daha küçük, metalden, üzerinde çekmeli bir sapı ve içinde kalınlığına göre boy boy iğneler olan bir set almış ve iğnelerini kendisi yapar hale gelmişti!

O da pek çok kişi gibi sorunun ortadan kalkmayacağına, migren sancılarının bitmeyeceğine ikna olmuş ve çözümü, sorunun semptomlarını baskılamakta bulmuştu. Benzer şekilde ben de kronik regl sancıları ve beraberinde getirdiği migren ataklarından muzdariptim. Çocukluğumdan ve ilk gençlik yıllarımdan beri en sevdiğim ve en çok yaptığım şey okumak ve ders çalışmaktı. Sadece öğrendiklerim değil, öğrenme süreci de bana müthiş bir haz verirdi. Ancak âdet dönemlerimde kasıklardaki sancıyla birlikte baş ağrılarım o kadar şiddetlenirdi ki, bırakın ders çalışabilmeyi veya herhangi bir şeyi okuyabilmeyi, başımı dahi hareket ettiremezdim. Bugün artık geçmişe baktığımda, tıp fakültesinde aldığım eğitim ve daha sonra edindiğim hastalıklardan korunma, sağlıklı yaşam, doğru beslenme, hastalıkların kökeni ve temel tıp bilgilerimle, çözümün aslında ne kadar da görünür olduğunu görebiliyorum. Evet, annem de ben de belirgin bir şekilde magnezyum eksikliği çekiyorduk. Yaşadığımız sağlık sorunlarının kök sebebi her ne kadar evimizde sağlıklı yeşil sebzeler tüketmeyi sevsek ve beslenmemize dikkat etsek de bir türlü yeterince alamadığımız, vücudumuzdaki eksik mineral magnezyumdan kaynaklanıyordu.

Fakat ne yazık ki, bunu anlamam ve bu farkındalığa kavuşmam tıp fakültesinden mezun olduktan çok sonra oldu. Biz hekimler tıp fakültelerinde sağlıklı organizmalar üzerinde çalışır, bilimsel uzmanlık alanlarımıza ayrılarak hastalıkları inceleriz. Modern tıp, tıpkı *böl/yönet* gibi *böl/iyileştir* mantığıyla vücudu bölgelerine ayırıp, her bir alandan uzman bir hekimin sorumlu olduğu teşhis ve tedavi yöntemlerini uygular. Ancak bu yaklaşım günümüzde artık hastadan çok hastalığı ön plana almakta. Aynı tanının konulduğu hastalarda, hastalığın ortaya çıkmasına yol açan sebepler, hastanın genetik eğilimleri, çevresel koşulları ve eşlik eden semptomları birbirinden farklı olsa da ezbere bir şekilde aynı teşhis ve tedavi yöntemlerinin uygulanması ile sonuçlanmakta. Tıbbın tedavi anlayışı geçen yüzyıla göre değişimlere uğrasa da hastalıkları ortaya çıkaran en önemli sebeplerden birisi olan yanlış ve eksik beslenme bugün tıp fakültelerinde bir uzmanlık alanı olarak hâlâ görülmez. Bu sebeple de pek çok hekim hastalığın ortadan kalkmasından sonra sağlıklı olma halinin nasıl devam ettirileceği üzerine hasta ile birlikte çalışmaz. Oysaki sağlıklı olma ve sağlığı muhafaza etme hali, hastalıkların ortaya çıkmasını engelleyecek en önemli bilinçsel farkındalıklarımızdan biri olmalı.

Vücudu oluşturan tüm yapıtaşlarının bir bütün halinde, sağlıklı bir şekilde görevlerini yapabilmeleri için vücudun yakıtı ihtiyacı vardır. Bu yakıt, hepimizin her gün ortalama en az üç defa yaptığı ve bunu yaparken de zevk aldığı beslenme eylemi ile sağlanır. İnsan bedeni, tıpkı çok fonksiyonlu bir bilgisayar gibi karmaşık pek çok görevi yerine getirebilse de yakıtı, yani besini kendi kendine üretemez. Sağlıklı olma halini devam ettirebilmesi için üreteceği enerjiyi besinler vasıtasıyla dışarıdan alması, yani beslenmesi gerekir.

Neyse ki artık çoğumuz, kalıcı bir iyileşmenin sadece semptomların ortadan kalkması ile değil, hastalığa yol açan sebeplerin ortadan kalkması, yani sağlıklı beslenme ile mümkün olabildiğini biliyoruz. Sağlığın vücudumuzun en küçük yapıtaşı olan hücrelerden başlayıp organlarımızın işleyişine, kan dolaşım sistemimizden bilişsel faaliyetlerimizde dek vücudun her noktasını etkilediğinin ve bununla da kalmayıp

Son yıllarda yapılan araştırmalara göre, magnezyum yaşamın başlangıcından bu yana insan metabolizmasının evrimleşme süreçlerinde kritik rol oynayan, vücutta 800'den fazla biyokimyasal reaksiyon için ihtiyaç duyulan, yüzlerce enzim sürecinde yer alan, tüm hücrelerin üretiminde ve çalışmasında etkili olan son derece önemli bir mineral.

Vücuttaki magnezyumun yarısından fazlası kemik dokusunda bulunur. Geri kalanı ise sıvılar, kan ve kas dokusu dahil olmak üzere vücuda dağılır. Peki magnezyum neden her yerde?

Her yerde çünkü;

- Yiyecekleri yönetilebilir bir kimyasal enerjiye dönüştürür
- Amino asitleri kullanarak yeni proteinler oluşturur
- DNA'nızı onarır ve yeni kopyalar yapar
- Kasların gevşemesini ve kasılmasını düzenler
- Nörotransmitterleri stabilize eder
- Atletik performansa katkıda bulunur
- Depresyon riskini azaltabilir
- Tip 2 diyabet tedavisine katkıda bulunur
- Kan basıncı seviyeleriniz üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir
- Güçlü bir anti-inflamatuardır
- Vücuttaki iltihaplanma ve yan etkileriyle mücadelede çok önemli bir rol oynar
- Vücuttaki insülin fonksiyonunu iyileştirir
- Magnezyum menopozda faydalıdır

Dr. Elif Pahsa

Günlük hayatta yaşadığınız pek çok fiziksel ve zihinsel sağlık sorununun altında magnezyum eksikliği yatıyor olabilir çünkü yüzlerce hastalık, magnezyum eksikliği ile ilişkilendiriyor.

İştah kaybı, bulantı, halsizlik, kas krampları, uyku sorunları, yüksek kan basıncı, anksiyete ve depresyon, regl ağrıları magnezyum eksikliğinin erken bulgularındandır. Yerine konmayan magnezyum; kemik erimesi, kalp rahatsızlıkları, migren, diyabet, metabolik sendrom, tiroid hastalıkları, astım, damar tıkanıklıkları ve kısırlığa yol açabilir.

Bu kitap, birçok sağlık sorunundan korunmada ve tedavide etkinliği kanıtlanan magnezyumun neden yaşamın anahtarı olduğunu anlatıyor.

Tepeden tırnağa sağlık için magnezyumun eşsiz yeteneklerinden faydalanın!

hayykitap

ISBN: 978-625-8222-03-6



9 786258 222036