

المغنيزيوم بان للعظام! يدعم وظيفة الكالسيوم، ولا يطبق مشاركته

[لمشاهد الفيديو، انقر هنا](#)

صباح الخير، عرضُ اليوم هو الأول من مجموعة عروض لاحقة ستُكرّسُ جميعها للحديث عن معدن المغنيزيوم نظراً لأهميته هذا الأخير لصحة أجسامنا. أمّا في عرض اليوم فسأختصر الحديث في نقطتين اثنتين: بدايةً، أهمية المغنيزيوم في بناء العظام وتالياً دوره في مكافحة ترقق العظام الـ Osteoporosis علاجاً ووقايةً. وتالياً، سأحدثكم عن الثالوث العلاجي المستخدم في مكافحة ترقق العظام. وأعني هنا اجتماع الـ Magnesium مع الكالسيوم الـ Calcium وفيتامين د الـ Vitamin D في مكافحة ترقق العظام. وهذا ما أدعوه الثالوث الذهبي. وهنا، سيكون لي وقفة مفصلة بعض الشيء، كما سيكون لي نقطة نظام هامة. فأرجو الانتباه والاهتمام.

أولاً: يعمل المغنيزيوم على بناء العظام بآلية غير مباشرة. هي آلية تستحق الاهتمام لذلك سأعرضها سريعاً وباختصار شديد. إذ يعمل المغنيزيوم على تثبيط إفراز هرمون جارات الدرق Parathyroid Hormone (PTH) من الغدد جارات الدرق الـ Parathyroid Glands، هذا أولاً. وثانياً، هو يعمل على تحفيز إفراز الكالسيتونين الـ Calcitonin من جارات الدرق أيضاً. ومعلوم للجميع الدور الحال للعظام للأول، وأهمية الثاني في بناء العظام. فالكالسيتونين يسحب الكالسيوم من الدم ويراكمها على العظام. ومن هنا تتأتى أهمية المغنيزيوم في علاج أم الوقاية من ترقق العظام.

ثانياً: المغنيزيوم والكالسيوم وفيتامين د، هي عناصرٌ ضرورية جداً لعملية البناء العظمي. لذلك كان منطقياً اجتماع الثلاثة للعلاج أم الوقاية من ترقق العظام. لكن المشكلة تكمن في طريقة أخذ هذه العناصر الثلاثة. فالكالسيوم يحب مشاركة فيتامين د، بل يجب أن يؤخذ معاً تحقياً للفائدة المرجوة من كليهما. وأمّا المغنيزيوم فهو لا يطبق مشاركة الكالسيوم، والعكس صحيح أيضاً. فالكالسيوم سيمنع امتصاص المغنيزيوم إذا ما وجد معاً داخل الأمعاء. وكذلك سيفعل المغنيزيوم، فهو سيمنع امتصاص الكالسيوم. والنتيجة، امتصاص فيتامين د وحيداً. وفي هذا خطرٌ داهم على الكتلة العظمية للجسم.

ففيتامين د سيعمل كما دائماً على رفع مستويات الكالسيوم في الدم. وهو إن لم ينجح في توفيره من الأمعاء، فإنه سيجأ إلى العظام ليحصل منها حاجته منه وهنا المشكلة. فبدلاً من دعم العظام بالكالسيوم، سيقوم فيتامين د بسرقة الكالسيوم من العظام. وتالياً، لن يشعر المريض بأي تحسن في شكواه. بل وقد تزداد الأوضاع سوءاً. فنحن وإن كنا استعملنا هذه التركيبة السحرية للوقاية أم العلاج من ترقق العظام، فأبنا نفاقم الحال سوءاً.

والصحيح، إذا ما أردنا فعلاً الوقاية أم العلاج من ترقق العظام، فهو الفصل بين العنصرين المشاكسين الكالسيوم والمغنيزيوم. كأن يؤخذ المغنيزيوم بعد ساعتين من تناول الكالسيوم، أو قبل ذلك بنحو ساعتين أيضاً. عندها، وعندها فقط، نحصد الفائدة التي نريدها وهي الوقاية أم العلاج من ترقق العظام.

سأكتفي حالياً بدور المغنيزيوم في بناء العظام وذلك لأهميته العظمى في هكذا بناء، هذا من جهة. ومن جهة أخرى، لخطورة مشاركته مع الكالسيوم كما يُشاع خطأ في الممارسات اليومية. دون أن أنسى بقتة الأدوار الرئيسية للمغنيزيوم. فهذه ستكون موضوع لقاء آخر قادم.

في سياقات أخرى، أنصح بقراءة المقالات التالية:

- أدبيات العصبون المُحرك العلوي، الفيزيولوجيا المرضية للأعراض والعلامات السريرية
- Upper Motor Neuron Injuries, Pathophysiology of Symptomatology
- هل يفيد التدخّل الجراحيّ الفوريّ في أدبيات النخاع الشوكيّ وذيل الفرس الرضّية؟
- النقل العصبي، بين مفهوم قاصر وجديد حاضر
- The Neural Conduction.. Personal View vs. International View
- في النقل العصبي، موجات الضّغط العاملة Action Pressure Waves



- Action Potentials في النقل العصبي، كمونات العمل
- وظيفة كمونات العمل والتيارات الكهربائية العاملة
- Action Electrical Currents في النقل العصبي، التيارات الكهربائية العاملة
- الأطوار الثلاثة للنقل العصبي
- المستقبلات الحسية، عبقريّة الخلق وجمال المخلوق
- The Neural Conduction in the Synapses النقل في المشابك العصبية
- The Node of Ranvier, The Equalizer عقدة رانفييه، ضابطة الإيقاع
- The Functions of Node of Ranvier وظائف عقدة رانفييه
- وظائف عقدة رانفييه، الوظيفة الأولى في ضبط معايير الموجة العاملة
- وظائف عقدة رانفييه، الوظيفة الثانية في ضبط مسار الموجة العاملة
- وظائف عقدة رانفييه، الوظيفة الثالثة في توليد كمونات العمل
- The Pain is First في فقه الأعصاب، الألم أولاً
- The Philosophy of Form في فقه الأعصاب، الشكل.. الضرورة
- تخطيط الأعصاب الكهربائي، بين الحقيقي والموهوم
- The Spinal Shock (Innovated Conception) الصدمة النخاعية (مفهوم جديد)
- The Spinal Injury أذيات النخاع الشوكي، الأعراض والعلامات السريرية، بحث في آليات الحدوث
- The Symptomatology
- Clonus الرَّمع
- Hyperactive Hyperreflexia اشتداد المنعكس الشوكي
- Extended Reflex Sector اتساع باحة المنعكس الشوكي الاشتدادي
- Bilateral Responses الاستجابة ثنائية الجانب للمنعكس الشوكي الاشتدادي
- Multiple Responses الاستجابة الحركية العديدة للمنعكس الشوكي
- التنكس الفاليري، يهاجم المحاور العصبية الحركية للعصب المحيطي.. ويعف عن محاوره الحسية
- Wallerian Degeneration, Attacks the Motor Axons of Injured Nerve and Conserves its Sensory Axons
- Wallerian Degeneration (Innovated View) التنكس الفاليري، رؤية جديدة
- Neural Regeneration (Innovated View) التجدد العصبي، رؤية جديدة
- Spinal Reflexes, Ancient Conceptions المنعكسات الشوكية، المفاهيم القديمة
- Spinal Reflexes, Innovated Conception المنعكسات الشوكية، تحديث المفاهيم
- خلفت المرأة من ضلع الرجل، راحة الإيحاء الفلسفي والمجاز العلمي
- المرأة تقرّر جنس ولدها، والرجل يدعي!
- الروح والنفس.. عطية خالق وصنعة مخلوق
- خلق السماوات والأرض أكبر من خلق الناس.. في المرامي والدلالات
- تفاحة آدم وضلع آدم، وجهان لصورة الإنسان.
- هؤلاء.. هذه
- سفينه نوح، طوق نجاته لا معراج خلاص
- المصباح الكهربائي، بين التجريد والتنفيذ رحلة ألف عام
- هكذا تكلم إبراهيم الخليل
- فقه الحضارات، بين قوة الفكر وقوة القوة
- العدة وعلّة الاختلاف بين مطلقه وأرمله ذواتي عفاف
- تعدّد الزوجات وملك اليمين.. المنسوخ الأجل

الثقب الأسود، وفرضية النجم الساقط

جسيم بار، مفتاح أحجية الخلق

صبي أم بنت، الأم تُقرّر!

القدم الهابطة، حالة سريرية

خلق حواء من ضلع آدم، حقيقة أم أسطورة؟

شلل الصفيحة العضدية الولادي Obstetrical Brachial Plexus Palsy

الأذيات الرضية للأعصاب المحيطية (١) التشريح الوصفي والوظيفي

الأذيات الرضية للأعصاب المحيطية (٢) تقييم الأذية العصبية

الأذيات الرضية للأعصاب المحيطية (٣) التدبير والإصلاح الجراحي

الأذيات الرضية للأعصاب المحيطية (٤) تصنيف الأذية العصبية

قوس العضلة الكأبة المدورة Pronator Teres Muscle Arcade

شبيهة رباط Struthers-like Ligament ...Struthers

عمليات النقل الوترية في تدبير شلل العصب الكعبري Tendon Transfers for Radial Palsy

Who Decides the Sex of Coming Baby? (Concise)

من يُقرّر جنس الوليد (مختصر)

ثالوث الذكاء.. زاد مسافر! الذكاء الفطري، الإنساني، والاصطناعي.. بحث في الصفات والمآلات

المعادلات الصفرية.. الحادثة، مالها وما عليها

متلازمة العصب بين العظام الخلفي Posterior Interosseous Nerve Syndrome

المنعكس الشوكي، فيزيولوجيا جديدة Spinal Reflex, Innovated Physiology

المنعكس الشوكي الاستنادي، فيزيولوجيا المرضية Hyperreflex, Innovated Pathophysiology

المنعكس الشوكي الاستنادي (١)، الفيزيولوجيا المرضية لقوة المنعكس Hyperreflexia,

Pathophysiology of Hyperactive Hyperreflex

المنعكس الشوكي الاستنادي (٢)، الفيزيولوجيا المرضية للاستجابة ثنائية الجانب للمنعكس

Hyperreflexia, Pathophysiology of Bilateral- Response Hyperreflex

المنعكس الشوكي الاستنادي (٣)، الفيزيولوجيا المرضية لتوسع ساحة العمل Extended Hyperreflex,

Pathophysiology

المنعكس الشوكي الاستنادي (٤)، الفيزيولوجيا المرضية للمنعكس عديد الاستجابة الحركية

Hyperreflexia, Pathophysiology of Multi-Response hyperreflex

الرّمع (١)، الفرضية الأولى في الفيزيولوجيا المرضية

الرّمع (٢)، الفرضية الثانية في الفيزيولوجيا المرضية

خلق آدم وخلق حواء، ومن ضلعه كانت حواء Adam & Eve, Adam's Rib

جسيم بار، الشاهد والبصير Barr Body, The Witness

جدلية المعنى واللامعنى

التدبير الجراحي لليد المخالبية Surgical Treatment of Claw Hand (Brand Operation)

الانقسام الخلوي المتساوي الـ Mitosis

المتّمات الغذائية الـ Nutritional Supplements، هل هي حقاً مفيدة لأجسامنا؟

الانقسام الخلوي المنصف الـ Meiosis

فيتامين د Vitamin D، ضمانة الشباب الدائم

فيتامين ب6 Vitamin B6، قليله مفيد.. وكثيره ضار جداً

والمهنة.. شهيد، من قصص البطولة والفداء
الثقب الأسود والنجم الذي هوى

خلق السماوات والأرض، فرضية الكون السديمي المتصل

الجواري الكُنس الـ *Circulating Sweepers*

عندما ينقسم المجتمع.. لمن تتجملين هيفاء؟

التصنيع الذاتي لمفصل المرفق *Elbow Auto- Arthroplasty*

الطوفان الأخير، طوفان بلا سفينة

كشفت المستور.. مع الاسم تكون البداية، فتكون الهوية خاتمة الحكاية

مجتمع الإنسان! أهو اجتماع فطرة، أم اجتماع ضرورة، أم اجتماع مصلحة؟

عظم الصخرة الهوائي *Pneumatic Petrous*

خلع ولادي ثنائي الجانب للعصب الزندي *Congenital Bilateral Ulnar Nerve Dislocation*

حقيقتان لا تقبل بهن حواء

إنتاج البويضات غير الملقحات الـ *Oocytogenesis*

إنتاج النطاف الـ *Spermatogenesis*

أم النبات، حقيقة هي أم هي محض نراهات؟!!

أم البنين! حقيقة لطالما ظننناها من هفوات الأولين

غلبة النبات، حواء هذه تلد كثير بنات وقليل بنين

غلبة البنين، حواء هذه تلد كثير بنين وقليل بنات

ولا أنفي عنها العدل أحياناً! حواء هذه يكافئ عديد بنيتها عديد بنياتها