

## المغنيزيوم (٢) معلومات لا غنى عنها

حديثُ اليوم هو عن فوائد المغنيزيوم وهي بالمناسبة كثيرةٌ وهامةٌ، بالإضافة إلى معلوماتٍ أخرى لا غنى عن ذكرها في هكذا مقام.

فالمغنيزيوم ضروريٌ لبناء العظام، هو يثبُط إفرازَ هرمون جاراتِ الدَّرَق الـ PTH، ويحفِّزُ على إطلاقِ هرمون الكالسيونين الـ Calcitonin الباني للعظام.

المغنيزيوم ضروريٌ لعملِ الأعصاب.

هو يساعِدُ على تنظيمِ مستوياتِ سكرِ الدم، كما ويساعدُ على ضبطِ ضغطِ الدَّم. له تأثيرٌ محسوسٌ في تعديلِ حموضةِ المعدة وفي مكافحةِ الإمساك.

لكنَّ من الأهمِّ في نظري، هو دورهُ في بناءِ العضلاتِ وتقويتها. فالمغنيزيوم يحفِّزُ إنتاجَ البروتيناتِ الضروريةِ لعمليةِ بناءِ الكتلةِ العضليةِ، هذا من جهة. ومن جهةٍ أخرى، هو يحفِّزُ إنتاجَ وحداتِ الطاقةِ الضروريةِ لعملِ هذهِ العضلاتِ. كما ولعملِ جميعِ الخلاياِ الحيَّةِ في الجسمِ. إذاً هو يبني العضلاتِ ويمدِّها بطاقةِ العملِ في الوقتِ نفسه. وهذا مهمٌ لمن يهتمُ ببناءِ جسمه وعضلاته.

نقصُ المغنيزيوم في الجسمِ يسبِّبُ التعبَ، التقلُّصاتِ العضليةِ، الضَّعفَ العضليَّ، وحسَّ التَّنميل.

مصادره: الأفوكادو، الشُّوكولا السوداء، الأغذية الغنية بالألياف، الحبوب الكاملة، البقوليات، الخضروات (القرع، الزُّهرة، الخضار ذات الأوراق الخضراء كالخس) البذور، المكسرات كاللوز.

الجرعة المسموحُ بها هي وسطيًّا ٣٠٠ مع/اليوم عندَ الإناث، و ٤٠٠ مع/اليوم عندَ الذُّكور.

لا توجد سميَّةٌ للمغنيزيوم إذا اعتمدنا مصادره الطبيعيَّة. لكن قد تظهر بعضُ الأعراضِ الجانبيةِ لمستحضراته الصناعِيةِ. وهي في مجملها أعراضٌ هضميةٌ من انزعاجِ معدي، غثيان، إقياء، إسهال.

ملاحظة هامة: لوحظ أنَّ تناولَ المغنيزيوم مفيدٌ في تدبيرِ الأمراضِ الكبديةِ الشَّديدة. إذ تنخفضُ معه نسبةُ الوفياتِ إلى النِّصفِ تقريباً في هذهِ المجموعةِ من المرضى.



لمشاهدة الفيديو، انقر على الرِّبْط أدناه

في سياقاتٍ أخرى، أنصحُ بقراءةِ المقالاتِ التَّالية:

- أذنيَّاتُ العصبونِ المُحرِّكِ العلويِّ، الفيزيولوجيا المرضيةُ للأعراضِ والعلاماتِ السَّريريةِ

- Upper Motor Neuron Injuries, Pathophysiology of Symptomatology

- هل يفيدُ التَّدخُلُ الجراحيُّ الفوريُّ في أذنيَّاتِ النخاعِ الشُّوكيِّ وذيلِ الفرسِ الرضِّيةِ؟

- النقلُ العصبيُّ، بين مفهومِ قاصرٍ وجديدٍ حاضرٍ

- The Neural Conduction.. Personal View vs. International View

- في النقلِ العصبيِّ، موجاتُ الضَّغَطِ العاملةِ Action Pressure Waves

- في النقلِ العصبيِّ، كموناتُ العملِ Action Potentials

- وظيفةُ كموناتِ العملِ والتياراتِ الكهربائيةِ العاملةِ

- في النقلِ العصبيِّ، التياراتُ الكهربائيةِ العاملةِ Action Electrical Currents

- الأطوارُ الثلاثةُ للنقلِ العصبيِّ

- المستقبلاتُ الحسيةِ، عبقريةُ الخلقِ وجمالُ المخلوقِ



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 أذيّات النخاع الشوكي، الأعراض والعلامات السريرية، بحث في آليات الحدوث

The Symptomatology

Clonus الرّمع

Hyperactive Hyperreflexia اشتداد المنعكس الشوكي

Extended Reflex Sector اتّساع 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

خُلقت المرأة من ضلع الرجل، رائعة الإيحاء الفلسفي والمجاز العلمي

المرأة تقرّر جنس ولدها، والرجل يدعي!

الرُّوح والنَّفْس.. عطية خالق وصنيعه مخلوق

خلق السماوات والأرض أكبر من خلق الناس.. في المرامي والدلالات

تفاحة آدم وضلع آدم، وجهان لصورة الإنسان.

حواء.. هذه

سفينه نوح، طوق نجاه لا معراج خلاص

المصباح الكهربائي، بين التجريد والتنفيذ رحلة ألف عام

هكذا تكلم ابراهيم الخليل

فقه الحضارات، بين قوة الفكر وفكر القوة

العدّة وعلة الاختلاف بين مطلقه وأرملة ذواتي عفاف

تعدّد الزوجات وملك اليمين.. المنسوخ الأجل

التقب الأسود، وفرضية النجم الساقط

جسيم بار، مفتاح أحجية الخلق

صدي أم بنت، الأم تقرّر!

القدم الهابطة، حالة سريرية

خلق حواء من ضلع آدم، حقيقة أم أسطورة؟

شلل الصَّفيرة العضدية الولادي Obstetrical Brachial Plexus Palsy

الأذْيَاتُ الرَّضِيَّةُ لِلْأَعْصَابِ الْمَحِيطِيَّةِ (١) التَّشْرِيحُ الْوَصْفِيُّ وَالْوَضَائِعُ

الأذْيَاتُ الرَّضِيَّةُ لِلْأَعْصَابِ الْمَحِيطِيَّةِ (٢) تَقْيِيمُ الْأَذْيَةِ الْعَصْبِيَّةِ

الأذْيَاتُ الرَّضِيَّةُ لِلْأَعْصَابِ الْمَحِيطِيَّةِ (٣) التَّدْبِيرُ وَالْإِصْلَاحُ الْجِرَاحِيُّ

الأذْيَاتُ الرَّضِيَّةُ لِلْأَعْصَابِ الْمَحِيطِيَّةِ (٤) تَصْنِيفُ الْأَذْيَةِ الْعَصْبِيَّةِ

قَوْسُ الْعِضْلَةِ الْكَائِيَّةِ الْمُدَوَّرَةِ Pronator Teres Muscle Arcade

شَبِيهَةُ رِبَاطِ Struthers-like Ligament ...Struthers

عَمَلِيَّاتُ النَّقْلِ الْوَتْرِيِّ فِي تَدْبِيرِ شَلْلِ الْعَصَبِ الْكَعْبَرِيِّ Tendon Transfers for Radial Palsy

Who Decides the Sex of Coming Baby? (Concise)

مَنْ يُقَرِّرُ جِنْسَ الْوَلِيدِ (مُخْتَصِرٌ)

ثَلَاثُ الذِّكَاةِ.. زَادَ مَسَافِرُ! الذِّكَاةُ الْفَطْرِيَّةُ، الْإِنْسَانِيَّةُ، وَالْإِصْطِنَاعِيَّةُ.. بَحْثٌ فِي الصِّفَاتِ وَالْمَآلَاتِ

المعادلات الصَّفْرِيَّةُ .. الحداثَةُ، مالها وما عليها

متلازمة العصب بين العظام الخلفي Posterior Interosseous Nerve Syndrome

المُنْعَكِسُ الشُّوكِيُّ، فِيزْيُولُوجِيَا جَدِيدَةٌ Spinal Reflex, Innovated Physiology

المُنْعَكِسُ الشُّوكِيُّ الْإِشْتِدَادِيُّ، فِي الْفِيزْيُولُوجِيَا الْمَرْضِيَّةِ Hyperreflex, Innovated Pathophysiology

المُنْعَكِسُ الشُّوكِيُّ الْإِشْتِدَادِيُّ (١)، الْفِيزْيُولُوجِيَا الْمَرْضِيَّةِ لِقُوَّةِ الْمُنْعَكِسِ Hyperreflexia,

Pathophysiology of Hyperactive Hyperreflex

المُنْعَكِسُ الشُّوكِيُّ الْإِشْتِدَادِيُّ (٢)، الْفِيزْيُولُوجِيَا الْمَرْضِيَّةِ لِلْإِسْتِجَابَةِ ثَنَائِيَّةِ الْجَانِبِ لِلْمُنْعَكِسِ

Hyperreflexia, Pathophysiology of Bilateral- Response Hyperreflex

المُنْعَكِسُ الشُّوكِيُّ الْإِشْتِدَادِيُّ (٣)، الْفِيزْيُولُوجِيَا الْمَرْضِيَّةِ لِأَسَاعِ سَاحَةِ الْعَمَلِ Extended Hyperreflex,

Pathophysiology

المُنْعَكِسُ الشُّوكِيُّ الْإِشْتِدَادِيُّ (٤)، الْفِيزْيُولُوجِيَا الْمَرْضِيَّةِ لِلْمُنْعَكِسِ عَدِيدِ الْإِسْتِجَابَةِ الْحَرَكِيَّةِ

Hyperreflexia, Pathophysiology of Multi-Response hyperreflex

الرَّمْعُ (١)، الْفَرْضِيَّةُ الْأُولَى فِي الْفِيزْيُولُوجِيَا الْمَرْضِيَّةِ

الرَّمْعُ (٢)، الْفَرْضِيَّةُ الثَّانِيَّةُ فِي الْفِيزْيُولُوجِيَا الْمَرْضِيَّةِ

خَلْقُ آدَمَ وَخَلْقُ حَوَاءَ، وَمَنْ ضَلَعَهُ كَانَتْ حَوَاءَ Adam & Eve, Adam's Rib

جِسْمُ بَارِ، الشَّاهِدُ وَالْبَصِيرَةُ Barr Body, The Witness

جَدَلِيَّةُ الْمَعْنَى وَاللَّامَعْنَى

التَّدْبِيرُ الْجِرَاحِيُّ لِلْيَدِ الْمَخْلَبِيَّةِ (Brand Operation) Surgical Treatment of Claw Hand

الانقسام الخلوي المتساوي الـ Mitosis

الْمُنَمَّاتُ الْغِذَائِيَّةُ الـ Nutritional Supplements، هل هي حقاً مفيدة لأجسامنا؟

الانقسام الخلوي المُنصَّف الـ Meiosis

فيتامين د Vitamin D، ضمانة الشباب الدائم

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

وَالْمَهْنَةُ .. شَهِيدٌ، مِنْ قِصَصِ الْبَطُولَةِ وَالْفِدَاءِ

الثَّقْبُ الْأَسْوَدُ وَالنَّجْمُ الَّذِي هُوَ

خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ، فَرْضِيَّةُ الْكُونِ السِّدْمِيِّ الْمُثْمَلِ

الجواري الكُنُسُ الـ Circulating Sweepers

عِنْدَمَا يَنْفَصِمُ الْمَجْتَمَعُ.. لِمَنْ تَتَجَمَّلِينَ هَيْفَاءُ؟

Elbow Auto- Arthroplasty المرفق المفصل الذاتي

الطوفان الأخير، طوفان بلا سفينة  
كشفت المسثور... مع الاسم تكون البداية، فتكون الهوية خاتمة الحكاية  
مجتمع الإنسان! أهو اجتماع فطرة، أم اجتماع ضرورة، أم اجتماع مصلحة؟  
Pneumatic Petrous الهوائي الصخرة الهوائي

Congenital Bilateral Ulnar Nerve Dislocation خلع ولادي ثنائي الجانب للعصب الزندي

حقيقتان لا تغفل بهن حواء  
Oocytogenesis إنتاج البويضات غير الملقحات

إنتاج النطاف الـ Spermatogenesis

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

أم البنين! حقيقة لطالما ظننتها من هفوات الأولين

غلبت البنات، حواء هذه تلد كثير بنات وقليل بنين

غلبت البنين، حواء هذه تلد كثير بنين وقليل بنات

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

المغنيزيوم بان للعظام! يدعم وظيفة الكالسيوم، ولا يطبق مشاركته

لأدم فعل التمكين، ولحواء حفظ التكوين!

هديان المفاهيم (١): هديان الاقتصاد

المغنيزيوم (٢)، معلومات لا غنى عنها