

<https://www.segodnya.ua/lifestyle/wellness/moi-mysli-moi-skakuny-ili-kak-zastavit-svoy-mozg-rabotat-1147594.html>

СЕГОДНЯ

L I F E S T Y L E

Мои мысли, мои скакуны, или Как заставить свой мозг работать

Банальная усталость – на нее принято списывать слишком много непонятных симптомов, в реальности это состояние гораздо опаснее, чем может показаться на первый взгляд

19 Июня 2018, 09:00



Случай из практики. Штанова В., терапевт-реабилитолог, Полтава: "На приеме совсем молодая женщина с выраженными "возрастными" жалобами – рассеянность, сложности с восприятием новой информации, расстройство памяти, быстрая утомляемость. Пациентка в панике. Никакой явной патологии не выявлено, однако препараты, назначенные неврологом, практически не оказывают эффекта. Страдает и психическое, и физическое состояние. Более того, на фоне хронического стресса ситуация ухудшается с каждым днем. В чем же дело? Оказалось, что причина столь серьезного недомогания кроется в остром дефиците магния. Как только мы смогли его компенсировать, тревожные симптомы полностью исчезли".

расплата за технологический прогресс, стрессы на работе, жизнь в условиях бесконечного цейтнота. Западные ученые регулярно предупреждают о фатальных последствиях магниевого дефицита. Но часто ли о нем можно услышать от практикующих врачей, которые гораздо охотнее прописывают пациентам дорогостоящие лекарственные препараты?

Банальная усталость – на нее принято списывать слишком много непонятных симптомов, которые не укладываются в рамки шаблонных диагнозов. В реальности это состояние гораздо опаснее, чем может показаться на первый взгляд. Хроническая перегрузка мозга чревата развитием тяжелых заболеваний – вплоть до старческого слабоумия, которое в наши дни стремительно молодеет. А причина проблемы всего лишь в нехватке магния – минерала, который отвечает за нормальную работу наших "серых клеток".



Зачем нужен магний для работы мозга?

Магний – единственный натуральный релаксант, который помогает сосудам головного мозга качественно отдыхать и расслабляться. Это совершенно необходимый процесс, в противном случае перегрузки становятся критическими. Ситуация похожа на сбой высокоточного механизма, который работает на износ, без

Магний при умственных нагрузках играет роль нашего главного помощника. Благодаря его присутствию усиливается кровообращение – **сосуды расслабляются, мозг активнее снабжается кислородом, хорошо "питается" витаминами и прочими полезными веществами.** Магний в дефиците? Человек испытывает явный упадок сил, чувствует себя сонным, разбитым, не может собраться с мыслями.

Среди самых явных свидетельств недостатка магния ученые называют **проблемы с обучением, сложность запоминания и усвоения новой информации.** Дефицит магния – частый **спутник ДЦП, деменции, болезни Альцгеймера и прочих серьезных психических заболеваний.** Он может наблюдаться в любом возрасте – от рождения до старости.

И как с этим бороться?



Чем больше нагрузок и переживаний – тем ниже уровень магния в организме. Он буквально "сгорает" в топке ежедневных стрессов. Однако обычными таблетками решить проблему сложно – умный минерал при обычном приеме усваивается тяжело и медленно. Именно поэтому в Европе и Америке, для того, чтобы снять нервное

действовать практически моментально! Это один из самых приятных видов лечения, которые только можно придумать. А сторонники традиционных способов приема минералов употребляют специальную воду с магнием.

Очень важно, что эти процедуры абсолютно безопасны! Восполнять магний через кожу рекомендуют даже беременным и детям.

Несколько сеансов с магнием – и вы почувствуете, что готовы снова жить полноценной жизнью, "сворачивая горы" без всяких скидок на хроническую усталость.

*мозг усталость сосуды кровообращение магний магниевая соль
вода с магнием*

<https://www.segodnya.ua/lifestyle/wellness/moi-mysli-moi-skakuny-ili-kak-zastavit-svoy-mozg-rabotat-1147594.html>