

Magnez - konieczny sojusznik każdego sportowca

maciej · 2 lutego, 2025



Dobre wyniki w sporcie to nie tylko zaawansowane treningi, świetna kondycja i starannie przemyślana i przeciwiczona taktyka: to także przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego i umysłowego, które przyda się nie tylko na korcie. Traktowane nieraz z lekkim uśmiechem witaminy czy suplementy diety mogą okazać się cennym wsparciem na miarę zwycięstwa nad zmęczeniem.

Jednym z najważniejszych elementów, które zapobiegają bolesnym skurczom mięśni i usuwają objawy zmęczenia jest magnez. Nie bez powodu media bombardują reklamami konkretnych środków z magnezem, lepszych od „jakiegoś magnezu”. Dobrą stroną jest tu zawsze zwrócenie uwagi na nie zawsze znany pierwiastek, który jest po prostu potrzebny, a dla sportowca – nawet niezbędny...

 **YONEX**



Form Follows **Fun**
Introducing the all new **MUSE**

Brak magnezu w organizmie sprzyja powstawaniu skurczów mięśniowych, spadkowi wydolności i samopoczucia, a także osłabieniu. Może objawić się też arytmia, silnym rozdrażnieniem, podatnością na stres, czy drżeniem powiek. Lekarze dodadzą, że niedobór tego pierwiastka sprzyja migrenom i zawrotom głowy, nadmiernemu wypadaniu włosów, łamaniu się paznokci, próchnicy zębów oraz – u kobiet – bolesnemu miesiączkowaniu.

W codziennym pożywieniu na pewno znajdziemy magnez, ale z drugiej strony, niekoniecznie w odpowiedniej ilości, a do tego – o czym mało kto myśli – jego poziom może się zmniejszać, przez stres, intensywny wysiłek

fizyczny, czy nawet zaburzenia wchłaniania. Ponadto niedobór magnezu sprzyja pogorszeniu funkcjonowania układu nerwowego, mięśniowego i sercowo – naczyniowego. Jak temu zapobiec i utrzymać właściwy poziom magnezu w organizmie? Po prostu sięgać regularnie po leki i suplementy diety z magnezem!



Form Follows Fun

Przedstawiamy całkowicie nową linię MUSE

YONEX

Na szczęście mamy w zasięgu ręki duże możliwości wyboru środków, które dostarczą odpowiedniej jakości i ilości magnezu. Znajdziemy go w tabletkach – różnej wielkości – i w saszetkach, pozwalających na rozpuszczenie w wodzie i przez to na łatwe wchłonięcie. Sposób dawkowania dopasujemy też do potencjalnych, już występujących, kłopotów zdrowotnych, takich jak problemy z żołądkiem, czy choroba wrzodowa: zalecane wówczas tabletki dojelitowe z magnezem nie będą wpływały drażniąco na błony śluzowe układu pokarmowego.

By magnez dobrze był wchłaniany, tabletki z magnezem są nierzadko wzbogacane w witaminę B6 i inne cenne minerały i witaminy, a jednocześnie tak przygotowane, żeby nie kolidował on z żelazem i wapniem, które mogą utrudnić prawidłowe przyswajanie przez organizm. Za to obecność magnezu sprzyja wchłanianiu witaminy C i utrzymaniu dobrego poziomu potasu.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ
Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



moderna
Superior living

Sportowcy, a tenisiści szczególnie, wiedzą, że układ nerwowy w okresie zwiększonego wysiłku umysłowego i fizycznego, będzie lepiej funkcjonował, jeśli organizm będzie wsparty magnezem. Szybkie i łatwe dostarczenie pierwiastka zapewni sięgnięcie po magnez rozpuszczalny w szklance wody, dostarczany w saszetkach, już w przygotowanej wymaganej dawce. Taki preparat w płynie jest bardzo szybko przyswajany, co ma kapitalne znaczenie przy intensywnych skurczach mięśni czy w stanach zwiększonego stresu. Doceniają to osoby prowadzące aktywny tryb życia, ale też rodzice dzieci i seniorzy, którzy mogą mieć kłopot z przełykaniem tabletek. Co więcej, w aptece możemy otrzymać także magnez już rozpuszczony, czyli w kroplach, które mogą być dodane do wody czy innego płynu: te preparaty, będące np. cytrynianem magnezu charakteryzują się dobrym przyswajaniem i bardzo szybkim działaniem. W kroplach dostępne są też, cenione przez sportowców, sole organiczne, takie jak mleczan magnezu.

Inną wygodną w przenoszeniu i spożywaniu postacią środków z magnezem są kapsułki, łączące szybkość działania formy płynnej, z możliwością uniknięcia dyskomfortu twardej tabletki. Wśród kapsułek znajdziemy takie formy magnezu jak cytrynian, glicynian, tlenek, węglan i mleczan. Różnią się one przyswajalnością i mogą mieć nieco inne działanie, dlatego warto rozważyć dopasować je do swoich potrzeb i możliwości organizmu.

Paweł Boner

Fot. www.depositphotos.com



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/magnez-konieczny-sojusznic-kazdego-sportowca/>