

Magnezij in akne

Pomanjkanje magnezija sicer ni neposredno povezano z razvojem aken, vendar pa je zaradi pomembnosti mineralov tudi pri najbolj osnovnih biokemičnih reakcijah v telesu možno, da dopolnjevanje z magnezijem izboljša simptome aken.

Za magnezij velja, da je še posebej uporaben za zdravje kože, saj je vpleten v številne celične procese, predvsem ekspresijo DNA in RNA ter proizvodnjo proteinov..npr. kolagena.

Z enakimi mehanizmi magnezij pomaga tudi pri lajšanju stresa, ki je eden od dejavnikov, ki povzroči in/ ali prispeva k pojavu ali razbohotenju aken ter pomaga pri vzpostavitvi hormonskega ravnovesja.



Hormonsko neravnovesje, kot vzrok za akne, se nanaša predvsem na povečano proizvodnjo moških spolnih hormonov ali androgenov, še posebej v najstniških letih.

Androgeni, posebej testosteron in njegovi metaboliti kot DHT ali dihidrotestosteron, ki jih proizvaja telo za spodbujanje razvoja v puberteti.

Moški spolni hormoni spreminjajo naravo žlez foliklov s povečanim izločanjem sebuma. To je razlog, zakaj je koža v letih pubertete običajno mastna.

S povečano proizvodnjo sebuma, koža postane ugodna podlaga za bakterijsko kolonizacijo. Akne povzročajo bakterije, ki povzročajo vnetne lezije (papule, mozolje in gomoljev) in jih lahko opazimo pri bolnikih z aknami.

Povečano izločanje sebuma povzroči zamašitev por s čepki iz mrtvih kožnih celic, bakterij in sebuma. To vodi k seboreji in nastanku komedonov, kot so ogrci in »beli« mozolji.

Magnezij in vnetje aken

Dokazano je, da magnezij neposredno vpliva na kožna vnetja. V študiji, v kateri je sodelovalo več kot 600 oseb in je bila objavljena v American Journal of Clinical Nutrition leta 2007, so raziskovali učinkovitost magnezija v zmanjševanju sistemskega in epitelnega vnetja.

Rezultati so pokazali, da dodatek magnezija lahko zmanjša plazemsko koncentracijo C-reaktivnega proteina in E-selektina. Oba proteina C-reaktivnega in E-selektina sodelujeta pri vnetnih procesih v telesu. Medtem ko visoka raven C-reaktivnega proteina povzroča vnetje v notranjosti telesa, E-selektin povzroča vnetje v endotelijski plasti kože.

Magnezij prispeva k zmanjšanju lokalnega vnetja, ki ga E-selektin povzroča in preprečuje nastanek lezij aken.



Dodajanje magnezija ob pojavu aken

Obstaja veliko oblik magnezijevih soli, ki jih lahko vnašamo v telo kot prehranske dodatke.

Vključujejo klorid, citrat, karbonat, bikarbonat, sulfat in oksid magnezijevega minerala.

Druge magnezijeve soli so kompleksne molekule, oblikovane z aminokislinami. Ti vključujejo aspartat, glicinat, orotat, tavrata, lysinate in ketogluconate komplekse.



Običajno se biološka uporabnost magnezijevih dodatkov, ki jih zaužijemo oralno (torej z zaužitjem), giblje le med 30% in 40%. Te soli prihajajo v različnih oblikah, npr. v obliki kapsul, tablet in prahu. Uporaba magnezijevih dodatkov mora biti kontrolirana, še posebej pri osebah z okvarami ledvic.

Pri zdravih ljudeh se eventualni presežki izločijo z urinom. Najpogostejši neželeni učinek magnezijevih dopolnil je driska, saj ima ta mineral odvajalni učinek.

TEKOČI MAGNEZIJ - MAGNEZIJEVO OLJE

topični magnezij za vnos preko kože



...brez stranskih učinkov
...brez obremenitve prebavil

Pri uporabi tekočega magnezija (t.i. magnezijevega olja), ki ga v telo vnašamo preko kože, se neželenim stranskim učinkom uspešno izognete, saj ga telo prejme brez obremenjevanja prebavil oz. se z nanosom čez kožo izognete prvemu prehodu skozi prebavila.



... 100% naravno...

Magnezijevo olje je tudi popolnoma naravno, brez dodatkov, ki bi dodatno obremenjevali telo in ga uporabljate natanko takega, kot se nahaja v naravi. Naravni produkt iz pradavnine- iz najčistejšega vira na svetu ZECHSTEIN pure magnesium®



... lokalni nanos

Dodatna prednost uporabe tekočega magnezija pa je v dejstvu, da ga nanašate neposredno na kožo, torej tja, kjer je v primeru kožnih stanj tudi neposredno in najbolj potreben.



... visoka biorazpoložljivost



Biorazpoložljivost tekočega magnezija je bistveno večja od magnezijevih dodatkov, ki jih zaužijete oralno, saj resorpcija ni odvisna od prebave, kombinacije hrane... itd.

Tekoči magnezij je dejansko naravna raztopina magnezijevega klorida in vode, in je s svojo ionsko obliko ustrezno lipofilen in hidrofilen, da učinkovito in v visoki meri prehaja v telo (tudi do 3x več kot pri oralnem zaužitju).

... različne možnosti uporabe

Topični magnezij je na voljo v obliki pršila, gela ali kopeli. Več o uporabi preberite na www.bi-mag.net



... druge koristi

Več o koristih magnezijevega olja preberite na www.bi-mag.net



NARAVNI TEKOČI MAGNEZIJ ZA VNOS PREKO KOŽE

MAGNEZIJ

DELUJE HITRO IN UČINKOVITO, BREZ OBREMENJEVANJA PREBAVIL



biomag pure magnesium

POZITIVA ZA SRCE, ŠPORTNE SPOSOBNOSTI, DOBRO POČUTJE, SPANEC & PREVENTIVO