

PODCAST – Beszélgetés Ludmann Erika védőnővel

Üdvözlöm Önöket! A Dr. Kocsis & Hoffmann Pharma Kft. megbízásából beszélgetek Ludmann Erika védőnővel a Garmastan jótékony hatásairól és szükségességéről. Kedves Erika! Mondanál egy pár szót magadról?

Igen. Én is szeretettel köszöntök mindenkit. Én területi védőnőként dolgozom most már lassan 30 éve, és így kapcsolatban vagyok kismamákkal, várandós anyukákkal és kisgyermeket nevelő családokkal. Régóta használjuk és ajánljuk ezeket a termékeket és gyűlt erről össze sok-sok tapasztalatom, amit szívesen megosztok az érdeklődő hallgatókkal.

A terhesség alatt és után is nagyon fontos szerepe van a magnéziumnak. Ezzel kapcsolatban mikor van szüksége magnéziumpótlásra a kismamának?

A magnézium az egy nagyon fontos ásványi anyag. Mikroelemként ott van a szervezetünkben, és azt jó tudni, hogy ezek nagyon-nagyon kicsi alkotórészei az életünknek és a testünknek, de nagyon nagy jelentőséggel bírnak. A magnézium nagyon fontos ahhoz, hogy az izomzatunk, a vázrendszerünk jól működjön, vagy akár még abban is, hogy az általunk beszédett D-vitamin jól hasznosuljon, tehát a csontképzésben is nagyon nagy jelentősége van. A mindennapi rohanó életben azért gyakran előfordul sajnos, hogy kiegészítésre van ezekből szükség. Mindenképpen gondoljunk plusz magnézium bevitelére, ha valakinek esetleg egy komolyabb hányásos-hasmenéses betegsége van, nagyobb fizikai megerőltetés után, akár egy vírusfertőzés után is megnövekedhet a magnéziumnak az igénye a szervezetben, de feltétlenül várandósság és szoptatás alatt gondolnunk kell ennek a kiegészítésére. A leggyilkosabb magnézium szempontjából a környezeti hatások közül viszont a stressz, és ebben a koronavírusos időszakban ezt nem szabad figyelmen kívül hagynunk, hogy mindannyian egy kollektív, egy közösségi stressz, egy szorongás által generált alapállapotban vagyunk. Erre még ráakódik az egyéb, családon belüli, munkahelyi és egyéb távolabbi plusz feszültség, tehát erre mindenkinek érdemes gondolni, és ahhoz hogy gördülékenyen, hogy simán tudjuk élni az életünket, hogy jól működjön a szervezetünk. Tehát egy fokozottabb magnéziumbevitellel érdemes esetleg gondolni. Érdemes olyankor gondolni a magnéziumpótlásra, ha valaki gyógyszereket szed. Főleg a vízhajtó gyógyszerek, a szívgyógyszerek vannak olyan hatással, hogy kiürítik a szervezetből a magnéziumot, de bizonyos élelmiszerek hatására is jobban ürül, tehát ha valaki kólát fogyaszt, többet kávézik, szénhidrát-dúsabb táplálkozást végez, vagy akár egy igen magas fehérje bevitelnél, amikor sportolókra gondoltunk, tehát a testépítőknél. Ott szintén érdemes ezt pótolni. Ha így végignézzük, elég sok olyan élethelyzet van, amikor arra kell gondolnunk, hogy a magnéziumot pótolni kell. Én védőnőként inkább a természetes dolgok és testtudatosság felé próbálom irányítani a várandósokat, a kismamákat, és sorra végigvesszük mindig, hogy honnan tudunk magnéziumot nyerni még, vagy hogyan tudunk étrenddel vagy életmóddal ezen a kérdésen segíteni, és akkor mindig kiderül, hogy sajnos főleg ha a téli hónapokban a friss zöldségeknek, a friss gyümölcsöknek minél inkább nyersen és hőkezelés nélkül fogyasztásával több magnézium tud például hasznosulni. Ennek azért nehézsége van, tehát nem tudunk olyan mennyiséget a szervezetbe juttatni, ami mondjuk egy várandósság alatt vagy egy izommunka – sportolás hatására szükségessé válna. Itt fontos kérdés, hogy olyan készítményt ajánljunk, javasoljunk, ami mindenféle szempontból a legmegfelelőbb, tehát egyrészt könnyen be lehet venni, biztonságos, olyan formában van benne a magnézium, ami a legkönnyebben, a legjobban tud hasznosulni.

Milyen magnéziumkészítményt ajánlsz? Melyiket érdemes előnyben részesíteni?

Itt a legfontosabb kérdés az, mert nagyon-nagyon sok termék van a piacon, hogy milyen formában, milyen típusú magnézium található abban a készítményben, hogy abban a készítményben milyen mennyiségben van benne az az anyag, ami ugye nagyon jól tud esetleg hasznosulni. Mindenképpen az a jó, főleg egy nehéz helyzetben, amikor gyorsan tud a szervezetbe bejutni és nagy mennyiségben föl tud belőle szívódni, tehát jól tudja hasznosítani a testünk azt az étrend-kiegészítőt, ami bevittünk, és ennek legjobb formája a magnézium-citrát. A Magnesium Diasporal készítményben magnézium-citrát található, még hozzá nagyon jó százalékban vagy mennyiségben, és ezekből ugye nagyon nagy mennyiség föl is tud szívódni és tud hasznosulni.

Mennyi tiszta magnéziumra van szüksége a szervezetünknek és a kismamák esetében ez hogyan alakul a várandósság alatt?

Itt ez függ attól, hogy kisgyerekről beszélünk, várandósról, sportolóról, tehát egy átlagot tudnék erre mondani. Ha a középátlagot nézzük, akkor 375 milligrammban tudjuk meghatározni, tehát 300 mg körül indul már a 14 év fölötti gyerekeknek és természetes, hogy ha stressz van vagy fizikai aktivitás, akkor e fölé is tudunk menni. A kismamáknál a 375-390, szoptatás alatt igazából a 400 mg az, ami a legelfogadottabb és a legnagyobb hatékonysággal tud működni. Tehát érdemes olyan készítményt keresni, amiben tiszta forrásból lévő magnézium-citrát szerepel, legalább 400 mg hatóanyagot, vagyis tiszta magnéziumot tud tartalmazni és a Magnesium Diasporal ennek tökéletesen megfelelő készítmény. Nagyon szívesen és szeretettel fogadják a kismamák azokat az étrend-kiegészítőket, vitaminokat, amelyek nem feltétlenül egy nagy kapszula vagy tablettában vehetők be, mert könnyebb bevenniük is, ha egy vízben oldott folyadékba öntjük bele ezt a granulátumot, vagy ugye még gyorsabb és még könnyebb, ha a szájba önthető változatot használjuk és a Magnesium Diasporalnak mindkét készítménye forgalomban van.

Mikortól és meddig szedheti a kismama a magnéziumot?

A magnézium dózisének, vagyis mennyiségének beállítása azért mindig orvosi kérdés. Tehát bármit is szed a kismama, azért a nőgyógyászával, háziorvosával ezt egyeztetni kell és meg kell vele beszélni. A nőgyógyászok nagyon meg szokták azt is szabni és határozni, hogy a várandósság hányadik hetéig, meddig javasolják a készítmény alkalmazását. A gyakorlat az, hogy azért a 38. hétig akár nagyobb dózisban ők elrendelhetik a szájon keresztüli magnéziumbevitelt, és aztán utána van egy kis szünet és várjuk, hogy megszülessen a kisbaba. Aztán várjuk, hogy záródjanak a sebek, és utána a szoptatás alatt a gyermekágyas időszakban ismét érdemes visszatérni a magnézium pótlásához. Erről már nagyon sokan el szoktak feledkezni, hiszen egy komoly fizikai igénybevétel az újszülött kisbabának az ellátása, az anyatej termelés, az éjszakai ébredések és bizony pillanatok alatt nagyon kimerült állapotba tudnak kerülni a várandósok egyik részről. Másik részről előtte a 9 hónap alatt vagy 8 és fél hónap alatt hozzá szokott a szervezetük egy viszonylag magasabb magnéziumszinthez a vérben és utána hirtelen tud ez nagyon lecsökkenni, ha valaki teljes mértékben abbahagyja az étrend-kiegészítőket, vagy a magnéziumnak a használatát.

Kinek ajánlott még a magnézium szedése?

Gyakorlatilag így ahogy végigmondtuk, szinte mindenkinek. Nincs olyan korosztály, ahol ne jönne elő ez a kérdés. Most a felnőttekről beszéljünk inkább, de indulhatunk onnan is, hogy serdülőkorban is, és bizony amikor az iskolai dolgozatokra készülnek vagy sportolnak, ott mindenképpen az idegrendszer nyugalmához is hozzátartozik, hogy esetleg magnéziumkészítményekre gondoljunk és használjuk. A mindennapi munkahelyi stresszeknél szintén. Ha esetleg megbetegedés volt, főleg hányással – hasmenéssel járó, ahol kiürülnek ezek a dolgok, ott szintén. Nagyon-nagyon sok olyan, én inkább ezt

emelném ki most az én szakterületemről, ahol sok-sok tudatos és testtudatos kismamával, hölgyel, családdal találkozunk most már, ahol nagyon-nagyon divatos valamilyen diétát tartani. Ez nagyon veszélyes is tud lenni. Bizonyos szempontból ezek a diéták akár egy nagyon egyoldalú táplálkozást generálnak, vagy éppen teljesen elégtelen energiabevitelt, és vitamin- és ásványi anyag bevitelt, és ott bizony nagyon sokszor szükség van a kiegészítésre, mert minden mentes és gyakorlatilag kikerülnek a természetes élelmiszerek, a zöldségek, a gyümölcsök, lekerül az étlapról, az asztalról és ott viszont nagyon nagy jelentősége van a magnézium kiegészítésnek.