

Magnezijem protiv astme

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Ponedjeljak, 01 Ožujak 2010 10:31

Objavljeno: Ponedjeljak, 01 Ožujak 2010 10:31

Da se astma u određenom opsegu može zauzdati redovitim uzimanjem magnezija, poručuju američki znanstvenici sa Sveučilištu u Kenmore-u. Istraživanje provedeno na 50-ak astmatičara dobi 21 do 55 godina u trajanju od 6,5 mjeseci pokazalo je znajlačno poboljšanje u kvaliteti života.

Plućna funkcija izmjerena tzv. "peak-flow" metrom poboljšala se za 6%, a bronhi su postali za 20% otporniji na utjecaj bronhokonstriktora (tvari koje sužavaju dišne puteve), što je zajedno pridonijelo ventilaciji pluća i općem boljem osjećanju. Za takav učinak, postignut u slučajevima blage i srednje teške astme, bilo je potrebno dodati 340 mg magnezija dnevno. (Vitamini.hr)