

## PODCAST – Beszélgetés Isó Imola gyógyszerésszel

**Üdvözlöm a Magnesium Diasporal DEPOT podcast hallgatóit. Isó Imola vagyok és gyógyszerészként dolgozom.**

A stressz eredeti formájában egy hasznos dologként szolgált őseink idejében, ösztönözve őket veszélyhelyzetekben a túlélésre.

Mindennapjaink során azonban a stressz megelőzése került előtérbe. Teljesítőképességünk maximumát nyújtva kell helytállnunk az élet minden területén, napirenden tartva a mindennapi élethelyzetek megoldását. Törekednünk kell arra, hogy legyőzzük a minket érintő mindennapi stresszt, oldjuk a feszültséget és normális üzembe tudjunk kapcsolni. Ez a feszültségoldás sietős világunkban nehézséget okoz azoknak, akik folyton nyomás alatt állnak. A folyamatos stressz eredménye még egészséges embereknél is egészségügyi problémákba torkollhat. Ezt gyógyszerészként naponta tapasztaljuk a betegek elbeszéléseiből.

**Valamennyire mindannyian stresszesek vagyunk. Melyek azok a munkakörök, amiket leginkább érint a stressz? Talán a magas beosztásban, heti 70 órában dolgozókat érinti a probléma?**

A jelenlegi koronavírus járvány mindenkit érint. A korlátozások, a megszokott életritmusunk felborulása, a betegségektől való félelem, a szeretteinkért való aggodás komoly stresszt jelent. Ezen kívül azokat, akik a tanulmányaik finanszírozása miatt kénytelenek iskola mellett dolgozni vagy akik hosszabb időt kénytelenek tölteni a munkahelyre való eljutással. Ez órákat vehet el a napunkból. Ezenfelül a nőket, akik a munkájuk mellett a családjuk ellátását, a háztartás vezetését is meg kell hogy oldják.

**Mik a tünetei egy stresszes életszakasznak?**

Idegesség, felhalmozódó dolgok, aminek nem érünk a végére, ha úgy érezzük, nem működik minden megfelelően. A fennálló folyamatos feszültség eredménye a gyengülő immunrendszer, magas vérnyomás, alvászavar, emésztési problémák, de akár a hátfájás is. Korunk világában van egy újabb hatás, az állandó digitális elérhetőség, ami mindezen felül extra nyomást tesz a vállunkra, és ezt érthetjük szó szerint is. Ez az úgynevezett mobilnyak-szindróma. Aki folyamatosan okostelefonja képernyőjét nézi és így a fejét előre hajtja, hosszú távon megterheli nyakát és gerincét. Ez a testtartás vállunkra és nyakunkra olyan megterhelést nyújt, mintha 20 kilót kellene elbírnunk és ez fájdalomhoz is vezet természetesen.

**Mi segíthet egy stresszes életvitel leküzdésében?**

Az alapprobléma, hogy a stressz feszült izmokhoz vezet. Megoldás lehet a stresszoldás és az izmok ellazítása. Segíthet például a sportolás, mély lélegzetek, meditáció és progresszív mozgásgyakorlatok végzése is. Ha mindez nem hatásos vagy nem elegendő, akkor érdemes egy megfelelő magnéziumkészítménnyel támogatni a szervezetünket.

**Mit ajánlok?**

A stressz ellen egy speciális kombinációt, ami magnéziumot és B-vitaminokat tartalmaz és a gyártó által Németországban szabadalmaztatott. Itthon nemrég került a patikákba az új termék, a Magnesium Diasporal DEPOT izmok + idegek, ami a megterhelt izmok és idegek védelméért felel. Ami rendkívül

egyedi ebben a termékben, hogy ez egy innovatív kétfázisú magnéziumkészítmény azonnali és speciális retard hatással. Hogyan is működik pontosan? A tablettát 2 rétegből áll, az egyik az azonnali fázisban hat, a másik hosszú távon hat. Az első fázisban egy direkt/ azonnal aktivizálódó magnézium és B2-, B12-vitaminok hatnak, a hosszan tartó fázisban pedig a lassan felszívódó magnézium, illetve B1- és B6-vitamin hat több órán át, lassan szívódva fel. A legjobb, ha reggel, étkezés előtt vesszük be folyamatosan naponta 1 tablettát formájában, ami így hatékonyan lép fel a stressz ellen, segítve az izmok és idegek munkáját.

Köszönöm szépen a figyelmet.