Peter F. Gillham: Der Wunder-Nährstoff - Magnesiumzitrat

Die Informationen in dieser Broschüre sind einzigartig. Zuerst mögen sie Ihnen vertraut erscheinen, aber bei näherer Untersuchung werden Sie wertvolle Informationen bezüglich Ihrer Gesundheit entdecken, die neue Antworten offenbaren, die viele ein Leben lang gesucht aber nie gefunden haben.

Es ist selten, dass ein einzelner Nährstoff derart tiefgreifende Veränderungen erzeugen kann. Die Entdeckung eines solchen Nährstoffs ist ein Durchbruch in sich selbst und darüber hinaus zu lernen, wie man ihn richtig einsetzt, stellt einen bedeutenden Wendepunkt bei der Handhabung allgemeiner Störungen unserer Gesundheit dar. Das Mineral Magnesium ist lange als das wichtigste Mineral im Körper erkannt worden, wobei es an mehr als 300 wichtigen Prozessen einschließlich der Energieproduktion beteiligt ist.

Viele allgemeine Texte zu Magnesium haben einige falsche und unvollständige Informationen präsentiert, die bewirkt haben, dass Magnesium weitgehend missverstanden blieb und ernstlich falsch angewendet wurde. Der unsachgemäße Gebrauch der Magnesium-Nahrungsergänzung unter Fachleuten und dem Publikum im Allgemeinen im Laufe des letzten Jahrzehnts ist verantwortlich für Tausende von Misserfolgen, auf die man beim Umgang mit Störungen des Allgemeinbefindens täglich stoßen kann.

Zustände wie Schlafschwierigkeiten, vermehrter Stress, Erschöpfung, hoher Blutdruck, Herzkomplikationen, Schmerzen aller Art, Kopfschmerzen, Angst, Depression, Fibromyalgie, Überlastung der Nebennieren, Osteoporose und viele andere waren häufig hoffnungslos oder reagierten nur langsam. Dieser neue Durchbruch wird all das verändern und hat es bereits tausendfach bewiesen.

Natürlich wird einiges von den Informationen vertraut aussehen, aber viel davon ist funkelnagelneu und bildet einen wichtigen Durchbruch. Diese Broschüre entdeckt erneut die Wunder dieses wesentlichen Nährstoffs und offenbart, wie man ihn richtig verwendet, um schließlich seine erstaunlichen Eigenschaften zu entschlüsseln. Nachdem Sie diese Daten gelesen haben, werden Sie Ihr eigener Experte darin werden, wie man den Magnesium-Mangel behandelt. Die Daten sind für jedermann absolut lebenswichtig. Sie haben das Leben von vielen verändert. Sie verändern vielleicht auch Ihr Leben.

Einige Vorab-Bemerkungen zu Magnesium

Die Broschüre berichtet über die zahlreichen lebenswichtigen Funktionen des Mineralstoffes Magnesium, der normalerweise nicht Bestandteil des Kunstdüngers ist und daher nur noch mangelhaft in den Böden und in den Nahrungsmitteln enthalten ist. Ein Mangel an Magnesium ist aus diesem Grund sehr weit verbreitet. Und wenn man den Leuten Magnesium gibt, erlebt man daher Wunder.

Magnesium ist Cofaktor von ca. 300 verschiedenen biochemischen Werkzeugen des Körpers. Einer der zahlreichen magnesiumabhängigen biochemischen Vorgänge im Körper ist der "Zusammenbau" von Aminosäuren zu Muskelproteinen.

Magnesium ist ein unentbehrlicher Aktivator zahlreicher lebenswichtiger biologischer Prozesse, z.B. aller Reaktionen, an denen ATP beteiligt ist.

Magnesium ist für die Aktivierung von etwa 300 Enzymen erforderlich. Nur in Gegenwart von Magnesium funktioniert die vollständige Verstoffwechselung von Eiweißen, Fetten und Kohlehydraten und somit die Energiegewinnung im Körper. Die kontinuierliche Regeneration des Herzmuskels setzt eine ausreichende Magnesiumversorgung voraus.

Die "moderne" Ernährung begünstigt den Magnesiummangel. Aus der Tiermedizin ist ein Krankheitsbild bekannt, das an gewisse Ausfallserscheinungen beim Menschen erinnert: die sogenannte Weidetetanie oder "Zitterkrankheit"; die Ursache waren fehlgedüngte und daher magnesiumverarmte Böden. Auch Stress, besonders Lärmstress, führt zu Magnesiumverarmung des Körpers. Bereits 3 bis 4 Tassen Kaffee täglich erhöhen die Magnesiumausscheidung; nach Bosley wird Magnesiummangel vor allem durch den übermäßigen Kaffeegenuss der Menschen unserer Zivilisation hervorgerufen, da Coffein sehr die Ausscheidung von Magnesium wie von Calcium erhöht.

Überhöhte Eiweißzufuhr führt zu Magnesium- und Calciumverlusten. Überhöhter Zuckerkonsum führt zu erhöhtem Magnesiumverbrauch.

Symptome eines Magnesiummangels:

- **Kardio-vaskulär:** Stenokardien, Tachykardien, Extrasystolen, alle Arten von Arrhythmien, erhöhte Thrombosebereitschaft, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerz, oft migräneartig, Blutdruckanstieg.
- **Muskulär-tetanisch:** Muskelzittern, Muskelschmerzen, Nacken-, Schulter-, Rücken-, Gesichtsmuskelkrämpfe, Taubheit, Kribbeln und Parästhesien der Extremitäten, Waden-, Fußsohlen-, Zehenkrämpfe, Tetanien (Pfötchen-, Geburtshelferstellung).
- **Viszeral:** diffuse abdominale Schmerzen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Diarrhö, Obstipation, Sphincter-Oddi-, Laryngo-, Pyloro-Spasmus, Broncho-, Utero-Spasmus, Eklampsie.
- **Zerebral:** Kopfdruck, Schwindel, Nervosität, Reizbarkeit, Unruhe, erhöhte Lärmempfindlichkeit, Lärmphobie, Hyperaktivität, Ein- und Durchschlafstörungen, Angst, Depressionen, nachlassendes Konzentrations- und Erinnerungsvermögen, Verwirrung, Halluzinationen bis zu Paranoia.

Magnesium in unterschiedlichen Formen

Magnesium wird in unterschiedlichen Formen angeboten. Die bekanntesten und gebräuchlichsten Formen sind Magnesiumoxid, Magnesiumorotat, Magnesiumcarbonat und eben Magnesiumzitrat. Eine vom Körper leicht aufnehmbare Form ist das wasserlösliche Magnesiumzitrat (Magnesiumhydrogencitrat $C_6H_6MgO_7 \cdot xH_2O$). Es handelt sich um einen ziemlich sauren Stoff (pH 3,5 bis 4,5), der zudem stark hygroskopisch ist. Wenn man Magnesiumzitrat als Pulver in eine Dose füllt, wird man nach einigen Tagen bemerken, dass das Pulver beginnt, Wasser anzuziehen und zu verklumpen. Aus diesem Grund ist es notwendig, den wertvollen Stoff zu schützen. Das kann man sinnvoll dadurch erreichen, wenn man das Magnesiumzitrat in Kapseln füllt.

Im Text der Broschüre von Peter F. Gillham wird an vielen Stellen geraten, das Magnesiumzitrat in heißem Wasser aufzulösen. Es ist richtig, dass auf diese Weise die Absorption im Körper beschleunigt wird. Wir raten zu dieser Variante der Einnahme dann, wenn mit Magnesiumzitrat akut auftretende Beschwerden gelindert werden sollen oder wenn man die Magnesiumreserven des Körpers schnell auffüllen will. Sonst gibt es keinen wirklichen Unterschied bei der Einnahme von Kapseln oder Pulver.

Um zu Pulver zu kommen, sollten Sie zwei bis drei Kapseln öffnen, in ein Glas geben, dann anschließend das halbe Glas mit heißem Wasser auffüllen. Um eine „trinkbare“ Temperatur zu bekommen, füllen Sie den Rest des Glases mit kaltem Wasser oder einem Obstsaft Ihrer Wahl auf. Sie sollten, da Zucker Magnesium gleich wieder neutralisiert, auf das Süßen verzichten.

Magnesiumzitrat in reiner Form kann man in deutschen Apotheken nicht kaufen. Wir haben es getestet: Sie bekommen immer zusätzlich Zucker oder Süßstoff und Aromen im Gemisch – um es „trinkbar“ zu machen und damit es schmeckt. Die negativen Wirkungen von Süßstoff – insbesondere Aspartam – sind hinlänglich bekannt.

Der Wunder-Nährstoff Magnesiumzitrat

by Peter F. Gillham

Jeder Tag unseres Lebens scheint ein Teil einer endlosen Suche nach Antworten hinsichtlich unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden zu sein. Wir haben häufig viele Fragen, aber nur sehr wenige Antworten. Wenn es um unsere Gesundheit geht, wenden wir uns gewöhnlich an die Experten, damit sie uns von unserem Unwissen befreien. Manchmal haben sie wirklich die richtigen Antworten, aber viele Male ist das nicht der Fall.

Diese Broschüre wurde geschrieben, so dass Sie ein Experte in diesem besonderen Bereich werden können (es gibt sehr wenige in der Welt). Aber ein Experte in welchem Fachgebiet? Ich ermuntere Sie dazu, ein Experte hinsichtlich eines Wunder-Nährstoffs zu werden. Viele Menschen leiden unter Symptomen, die durch den Mangel an diesem besonderen Nährstoff verursacht werden. Sie wissen nicht, was die Schwierigkeiten verursacht oder wie man sie behandelt. Diese Informationen sind selten. Was braucht es also, um diese Art Experte zu werden, ohne Tonnen von Bänden zu lesen und schlaflose Nächte zu verbringen (verursacht durch den Mangel an diesem Nährstoff) auf der Suche nach den richtigen Forschungsdaten, die einen Unterschied machen werden?

Anzeichen von Mangelzuständen an diesem Wunder-Nährstoff

Zunächst einmal, kommt Ihnen diese Liste von Symptomen vertraut vor? Wie viele davon haben Sie? Markieren Sie diejenigen, die Sie erleben.

- Anfälle
- Angina pectoris
- Angst
- Arthritis
- Asthma
- Aufspringen bei plötzlichen Geräuschen
- Beinkrämpfe
- Beschleunigte Alterung
- Chronische Erschöpfung
- Clusterkopfschmerz
- Depression
- Erschöpft von Bewegung
- Erschöpft von körperlicher Arbeit
- Erschöpfung
- Fibromyalgie
- Gelenkschmerzen
- Herzanfall
- Herzleiden
- Hoher Blutdruck
- Hyperaktivität
- Migräne-Kopfschmerzen
- Mit der Schwangerschaft zusammenhängende Symptome
- Muskelatrophie

- Muskelkonvulsionen
- Muskelkrämpfe
- Muskelticks
- Muskelzucken
- Nachlassendes Gedächtnis
- Nackenschmerzen
- Nervosität
- Nierensteine
- Osteoporose
- PMS
- Rückenschmerzen
- Ruhelos
- Ruheloser Schlaf
- Schlaflosigkeit
- Schlaganfall
- Schluckauf
- Schwäche
- Sie wachen auf und sind müde
- Steife Muskeln
- Strapazierte Nebennieren
- Unregelmäßige Herzschläge
- Verhärtung der Arterien
- Verhärtung der Arterien
- Vermehrter Stress
- Verstopfung
- Verwirrung
- Wirbel renken sich ständig aus
- Zuckerkrankheit

Alle dies sind Symptome eines Magnesium-Mangels. Je mehr dieser Anzeichen Sie haben - oder jemand anders, den Sie kennen, hat, - desto schwerwiegender ist der Mangel.

Diese Symptome werden allmählich verschwinden, während Ihr Körper Magnesium assimiliert und den Mangel handhabt. Magnesium wird ganz von alleine Wunder für Sie bewirken. Wenn ich Wunder sage, meine ich Ergebnisse. Für mich bedeuten Ergebnisse folgendes: Ich kann ihr Eintreten voraussagen und ich gehe davon aus, dass sie geschehen. Bis jetzt habe ich nur ein Wunder - Entschuldigung: Ergebnis - erwähnt. Sie können fragen, "Gibt es noch irgendwelche anderen Wunder?"

Nun, wie steht's mit diesem? Ihr Herz hört auf zu schlagen. Verstehen Sie das? Es hört auf zu schlagen. Mit genügend Magnesium (der richtigen Art) wird Ihr Herz innerhalb von Sekunden wieder anfangen zu schlagen. Ist dieses Wunder gut genug?

Nicht? Wie steht's mit diesem? Sie sind nervös. Sie haben Muskelkrämpfe; Sie springen bei plötzlichen Geräuschen auf; Sie leiden unter Schlaflosigkeit (können nicht schlafen). Sie haben diese Körperschwierigkeiten schon seit zehn Jahren und nichts hat Ihnen irgendeine Erleichterung gebracht. In dieser ganzen Zeit war niemand imstande, Ihnen zu helfen. Dann schließlich, nach zehn langen Jahren, lesen Sie diese Broschüre und versuchen etwas Magnesium der richtigen Art (immer der richtigen Art), und alle diese körperlichen Schwierigkeiten verschwinden mysteriöser weise. Würden Sie sagen, dass das ein Wunder war?

OK, wie steht’s dann hiermit? Ihr Herz fängt an zu rasen. Es schlägt wirklich schnell. Niemand kann Ihnen sagen, was dieses Rasen bewirkt, und niemand kann Ihnen sagen, wie man es stoppen kann zu rasen. Sie erhalten schließlich die richtigen Informationen, indem Sie diese Broschüre lesen, Sie trinken wasserlösliches Magnesiumzitrat und Ihr Herz kehrt wieder zu normalem Schlagen zurück. Wäre das ein Wunder?

Nun, für die meisten Menschen wären alle diese Ergebnisse erstaunlich und wunderbar.

Magnesium: Wie wichtig ist es?

Magnesium ist das wichtigste größere Mineral, das von Ihrem Körper benötigt wird. Um richtig und effizient zu funktionieren, braucht Ihr Körper viele Nährstoffe. Aber wenn es ihm an Magnesium mangelt, gibt es mehr als 300 biochemische Reaktionen, die entweder überhaupt nicht stattfinden werden oder sehr wirkungslos stattfinden werden. Etwa wie ein Auto, das mit schmutzigen Batterieklemmen läuft. Außerdem ist Magnesium für die richtige Assimilation von Calcium und Kalium und das korrekte und effiziente Funktionieren von Enzymen notwendig. Wie Sie sich vorstellen können, wird die Leistung Ihres Körpers ohne Magnesium weit unterhalb seiner vollen Kapazität liegen.

Ein Magnesium-Mangel kann von geringfügig bis sehr schwerwiegend reichen und Ihr Körper wird Ihnen Signale übermitteln, dass er in Schwierigkeiten ist: SOS HILFE!

Diese Signale treten in Form von Körpersymptomen zutage.

Ein geringer Mangel und Sie werden eine leichte Depression und mangelndes Wohlbehagen bemerken. Der Körper erzählt Ihnen, "Hilfe, ich bin in Schwierigkeiten."

Dann fangen Sie an, Kopfweh, Kreuzschmerzen, steife, angespannte Muskeln zu bekommen, besonders im Rücken. Der Körper erzählt Ihnen, "Ich bin in schlimmeren Schwierigkeiten, hilf mir jetzt." Aber Sie ignorieren diese Nachrichten. Sie haben nicht gelernt, sie zu lesen und zu entziffern. Sie suchen professionellen Rat und - nun, Sie wissen, was sie empfehlen.

Die Zeit geht vorbei und jetzt fangen Sie an, Muskelkrämpfe, dann Calciumablagerungen, Muskelzucken, Ticks und hohen Blutdruck zu bekommen. Sie ignorieren es und tun nichts im Hinblick auf diese Signale.

Sie fangen an, nervös zu werden; Sie springen auf bei plötzlichen Geräuschen. Sie sind vorher nie so gewesen. Ihnen wird gesagt, dass Sie alt werden, dass Sie diese Art Dinge erwarten können. Sie haben jetzt Schwierigkeiten zu schlafen und wachen ständig auf mit dem Gefühl, müde zu sein. Ihr Körper hat Krämpfe (unwillkürliche und anomale Muskelzusammenziehungen) und Zuckungen. Ihr Körper schreit auf, "Du Idiot, ich brauche jetzt Hilfe! Besorge Dir Magnesium und nimm es abends und morgens."

Sie ignorieren diese Signale.

Als nächstes stellen Sie fest, dass Sie Schmerzen in der Brust haben, die sogenannte Angina pectoris. Sie ignorieren dies ebenfalls, und niemand sonst scheint zu wissen, was es verursacht. Sie haben niemals gelernt, auf Ihren eigenen Körper aufpassen, und haben es immer den so genannten Experten überlassen. Diese Experten wissen es auch nicht.

Das Nächste, das geschieht, ist, dass plötzlich Ihr Herz zu rasen anfängt. Es gerät aus seinem Rhythmus. Sie wissen nicht, was Sie tun sollen, noch weiß es irgendjemand sonst.

Dann eines Tages haben Sie körperlich hart gearbeitet oder unter Stress, und auf einmal haben Sie einen Herzanfall. Ihr Körper sagt Ihnen, „Ich bin in wirklichen Schwierigkeiten; ich habe so ziemlich meine Grenzen erreicht. Ich brauche dringend Magnesium, und zwar schnell. JETZT!“

Also lernen Sie von mir: Der Körper schreit nach Magnesium. Er hat einen Magnesium-Mangel. Er kann nicht funktionieren, es sei denn, dass er eine genügende Menge dieses Minerals hat.

Ich weiß, dass scheint zu einfach.

TESTEN SIE ES FÜR SICH SELBST. Beweisen Sie mir, dass ich unrecht habe. Aber bei dem Test, verwenden Sie die richtige Art von Magnesium, sonst werden Sie nicht die erforderlichen Ergebnisse bekommen.

Wie wichtig ist Magnesium? Es ist so wichtig, dass Ihr Körper mit auch nur einem geringen Mangel nicht gut funktionieren wird, und bei einem ernsthaften Mangel könnte es mit einem Herzanfall enden.

Nun sagen Sie mir. Ist Magnesium wichtig genug, damit Sie darüber lernen und es zu sich nehmen?

Der Durchbruch

Meine langjährige Forschung hat zu mehreren größeren Durchbrüchen geführt. Diese augenöffnenden Entdeckungen werden für immer unser Verstehen von Gesundheit, Magnesium und Calcium verändern. Sie sagen uns, wie wir schließlich die Ergebnisse bekommen können, die wir immer wollten, aber nie wussten, wie das zu erreichen wäre.

Entdeckung Nummer 1:

Die Symptome vorher in dieser Broschüre aufgeführten Symptome werden in erster Linie durch MAGNESIUM-Mangel und NICHT durch Calcium-Mangel, verursacht.

Entdeckung Nummer 2:

Calcium braucht Magnesium, um assimiliert zu werden, und wird natürlich wenn es nicht im richtigen Verhältnis zu Magnesium genommen wird – die vorhandenen Magnesium-Reserven erschöpfen. Magnesium kann andererseits allein genommen werden, weil es selbstständig arbeitet und nicht von Calcium abhängt. Magnesium ist VIEL wichtiger als Calcium.

Entdeckung Nummer 3:

Überschüssiges Calcium im Körper ist infolgedessen eine der Hauptursachen von Magnesium-Mangel und Krankheit. Überschüssiges Calcium ist für viele der oben erwähnten Zustände verantwortlich!

Der Mangel an ausreichend Magnesium im Körper wird bewirken, dass aufgenommenes Calcium toxisch wird und Krankheit verursacht, weil dieses Calcium vom Körper nicht verarbeitet werden kann. Einen ausreichend hohen Magnesium-Pegel zu haben, ist entscheidend. Überschüssiges Calcium ist heute eine Hauptursache von Herzanfällen, Nierensteinen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Muskelkrämpfen, Kopfweh, Gallensteinen, Arten von Arthritis, PMS, Osteoporose, beschleunigter Alterung, Depression, hohem Blutdruck und vielem mehr.

Entdeckung Nummer 4:

Genügend Magnesium wird es ermöglichen, dass Calcium assimiliert wird, sowie Calciumablagerungen auflösen und aus dem Körper abführen.

Entdeckung Nummer 5:

Die meisten Magnesium-Calcium-Ergänzungen auf dem Markt sind in einem falschen Verhältnis zueinander und machen die Sache nur noch schlimmer. Das richtige Verhältnis für die Dauerversorgung mit Calcium und Magnesium beträgt 2:1 - 2 Teile Calcium und 1 Teil Magnesium. Trotzdem brauchen viele Menschen zusätzlich Magnesium, um ein jahrelang entstandenes Missverhältnis zu korrigieren.

Entdeckung Nummer 6:

Nichts wird schneller funktionieren, um bei den oben erwähnten Zuständen Erleichterung zu bringen, als wasserlösliches, OHNE jedes Calcium eingenommenes Magnesiumzitrat. Das ist die schnellste Art und Weise, um einen Magnesium-Mangel zu korrigieren.

Werden Sie ein Experte

Sie könnten Ihr eigener Experte in Bezug auf Magnesium werden, wenn Sie den Rest dieser Broschüre lesen. Lernen Sie einfach diese Informationen und sehen Sie die Ergebnisse für sich selbst. Sie werden wissen, was geschieht, wenn es einen Mangel gibt, und auch, welche Art von Magnesium Sie verwenden müssen, um Ergebnisse zu erzielen. Sehr wenige Menschen kennen diese Informationen, und wie man sie verwendet.

Um richtig zu funktionieren, verlangt der Körper eine kleine Menge Magnesium, und nur ein geringfügiger Mangel ist für den Körper erforderlich, um schlecht zu funktionieren. Natürlich, je größer der Mangel, desto größer die Funktionsstörung. Der Körper spült altes Magnesium unaufhörlich aus und braucht unaufhörlich eine neue Aufnahme von frischem Magnesium, um zu verhindern, dass es womöglich zu irgendeiner Knappheit kommt.

Schlüsselnährstoff

Magnesium ist ein wesentlicher Nährstoff. Es ist für jeden bedeutenden biochemischen Prozess notwendig, wie Verdauung, Energieproduktion und den Stoffwechsel von Proteinen, Fetten und Kohlehydraten. Magnesium ist auch für die Knochenstärke, die Muskelkraft und den Herzschlag sowie für die Wirkung des Nervensystems erforderlich. Magnesium hilft, einen freien Durchlass von Nährstoffen in und aus den Zellen aufrechtzuerhalten, wodurch es folglich eine Schlüsselrolle beim Lebensprozess spielt. Magnesium aktiviert bis zu 76 Prozent der Enzyme im Körper, und das Auftreten von mehr als 300 biochemischen und bioelektrischen Reaktionen hängt von Magnesium ab. Wenn diese nicht effizient stattfinden, ist der Körper in Schwierigkeiten und Sie sind es auch.

Wenn Sie nicht genügend Magnesium haben, wird der Körper nicht richtig funktionieren und Sie werden mit den oben beschriebenen Symptomen enden. Indem Sie ein gutes Magnesiumzitrat Getränk trinken, werden diese Symptome allmählich und mysteriöser weise verschwinden. Dies wird passieren, selbst wenn Sie nur eine kleine Menge davon nehmen.

Mangelzustand ist weit verbreitet

Achtzig bis neunzig Prozent der US-amerikanischen Bevölkerung leiden an Magnesium-Mangel. Das erklärt das epidemische Überhandnehmen von Magnesium-Mangelsymptomen. Der Mangel ist derart tiefgreifend, dass Sie wahrscheinlich auch dann noch einen Magnesium-Mangel haben werden, wenn Sie regelmäßig verschiedene Magnesium-Ergänzungen verwenden. Aber es gibt einen guten Grund dafür.

Der Grund ist zweifach: (1) der Stress der heutigen Lebensweise erschöpft die Magnesium-Reserven viel schneller, als vorher begriffen wurde; und (2) konsumieren die meisten Menschen die falsche Form von Magnesium oder nehmen es in einem falschen Verhältnis zu Calcium.

Aktiviert andere Minerale

Alle anderen wesentlichen Minerale sind für ihr Funktionieren davon abhängig, dass Magnesium vorhanden ist. Die hauptsächlichen Minerale sind Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium. Von diesen ist Magnesium bei weitem am wichtigsten.

Magnesium aktiviert ein in allen Zellmembranen befindliches Enzym. Dieses Enzym kontrolliert das Gleichgewicht von Natrium und Kalium, indem es das Natrium in der Flüssigkeit außerhalb der Zellen und das Kalium innerhalb der Zellen hält. Das ist notwendig für einen normalen ausgewogenen Wasserhaushalt, die Aktivität der Nervenzellen und die zellulare Energieproduktion. Ohne genügend Zellmagnesium wird Kalium schnell vom Körper ausgeschieden, was einen Kalium-Mangel schafft und damit zu Erschöpfung, Hitzeschäden und Schwäche führt.

Magnesium versus Calcium

Calcium, ein Hauptmineral, braucht Magnesium, um vom Körper assimiliert zu werden. Calcium sollte jedoch nie alleine genommen werden, weil es Magnesium aus Körperteilen herausziehen wird, um sich zu assimilieren. Das schafft einen größeren Magnesium-Mangel, und die Person wird sich schlechter fühlen. Das kommt bei Leuten vor, die Milch trinken. Milch enthält ungefähr 8 Teile Calcium und nur 1 Teil Magnesium und es wird garantiert einen Magnesium-Mangel schaffen.

Magnesium regelt die Aufnahme und die Verwertung von Calcium in den Zellen. Ohne Magnesium bleibt Calcium ungenutzt im Körper. Das wird auf Calciumablagerungen in den Gelenken (häufig Arthritis genannt), Gallensteine, Nierensteine und in extremen Fällen Verkalkung (Verhärtung) des Gehirns und der anderen Körperorgane und -teile hinauslaufen. Dies resultiert wiederum in Gedächtnisverlust und dem Verlust der Fähigkeit, vernünftig zu urteilen, und schließlich in der Beendigung des Lebens. Alle diese Zustände sind nach der Einnahme von zusätzlichem Magnesium häufig verschwunden.

Symptome von übermäßigem Calcium

Magnesium und Calcium müssen im richtigen Verhältnis zueinander sein, sonst wird das Calcium ein Schadstoff im Körper, der Herzleiden, Arthritis, Arterienverkalkung, Osteoporose, Senilität und Verkalkung von Organen und Geweben, wie vorher beschrieben, verursacht, die schließlich diese Organe und Gewebe vollständig degenerieren könnten. Von diesen Faktoren können Sie ableiten, dass es gegen das Überleben ist, Calcium ohne Magnesium zu sich zu nehmen.

Die Regel ist „Nehmen Sie niemals Calcium ohne Magnesium“. Calcium hängt von Magnesium ab, damit es assimiliert wird. Andererseits braucht Magnesium kein Calcium, um zu funktionieren. Tatsächlich wird Ihnen Magnesium in vielen Fällen für sich allein genommen, ohne jedes Calcium, helfen, sich jünger, energischer, stärker zu fühlen, und Ihnen eine Menge anderer Vorteile geben, alles infolge des Magnesiums, das vorhanden ist, um seinen Job zu tun.

Was erschöpft Magnesium?

Lassen Sie uns anschauen, was die Magnesium-Reserven des Körpers erschöpft. Jede Form von Belastung, entweder geistig oder körperlich, wird die Magnesium-Reserven erschöpfen. "Ah, wenn ich also bereits täglich Magnesium nehme, sollte ich mir nicht großartig Sorgen machen müssen, stimmt’s?" Nun, auch wenn es schwer zu glauben sein mag, Magnesium-Mangel ist sogar WEIT VERBREITET bei Leuten, die REGELMÄSSIG Magnesium-Nahrungsergänzungen NEHMEN. Warum? Überschüssiges Calcium wird schon von sich aus den Abbau von Magnesium verursachen! Wieder ist das Gleichgewicht zwischen diesen Mineralen entscheidend. Eine unpassende Form von Magnesium oder ungenügende Mengen davon können häufig den Unterschied ausmachen zwischen einem gestressten Körper und einem völlig entspannten. Magnesium-Mangel wird nicht verschwinden, indem man einfach Magnesium einnimmt. Sie müssen auch die Faktoren vermeiden, die Magnesium abbauen könnten; sonst bekommen Sie den Mangel womöglich nie unter Kontrolle.

Die folgenden Faktoren sind Magnesium ABBAUER. Jeder von ihnen wird das Magnesium-Depot Ihres Körpers abbauen und erforderlich machen, dass mehr Magnesium konsumiert wird. Je dominierender

diese Faktoren in Ihrem Leben sind, desto mehr Magnesium wird Ihr Körper brauchen. Lernen Sie sie gut und vermeiden Sie sie so gut es geht.

- STRESS (geistig oder körperlich)
- Koffein
- Diät mit hohem Proteingehalt
- zu hohe Calcium-Aufnahme (sehr verbreitet)
- Diät mit hohem Natriumgehalt
- Raffinierter Zucker
- Medizinische Drogen aller Art
- Alkohol
- Tabak
- Diuretika (Entwässerungspillen)
- starkes Schwitzen, Schweiß
- Diarrhöe
- Weißer Zucker und Mehl
- Zuckerkrankheit (verursacht Magnesium-Verlust)
- Soda (besonders Cola-Typ)
- Chirurgie
- Chronische Schmerzen
- Diät mit hohem Kohlenhydratgehalt
- Hohes Cholesterin oder Triglyceride

Wie man sehen kann, kann zu viel Calcium einen Magnesium-Mangel verursachen und ist eine Hauptursache dafür. Anders gesagt, überschüssiges Calcium kann ein wirkliches Problem werden, während andererseits überschüssiges Magnesium weder sehr wahrscheinlich noch sehr von Belang ist. Ein hoher Calciumgehalt kombiniert mit einem niedrigen Magnesiumgehalt wird Osteoporose und zerbrechliche Knochen schaffen. Der Beweis?

Folgendes ist ein erstaunliches Beispiel: Welches Land hat den höchsten Milchkonsum? Ganz recht, das ist Amerika. Jetzt eine andere Frage: Welches Land hat die höchste Verbrauchsrate von Calcium-Nahrungsergänzungen? Ganz recht, die Antwort ist wieder Amerika. Offensichtlich würden Sie also sagen, Amerika muss das niedrigste Auftreten von Osteoporose (Calcium-Verlust) aller Länder haben, richtig? Glauben Sie es oder nicht, die Wahrheit ist das genaue Gegenteil! Wir haben die höchste Rate! Warum? Die vermehrte Einnahme von Calcium wird einen Calcium-Mangel nicht bereinigen, was von den Statistiken her ziemlich offensichtlich ist. Vermehrtes Magnesium wird jedoch den Calcium-Mangel sowie den Magnesium-Mangel selbst handhaben.

Asthma

Asthma ist ein Zustand, bei dem die Bronchialdurchgänge Krämpfe bekommen und normales Atmen stören. Magnesium kommt zur Rettung, indem es die Bronchialmuskeln entspannt. Studien haben gezeigt, dass intravenös verabreichtes Magnesium bei Asthmatikern in einer schnellen Verbesserung der Atemnot und des Keuchens resultierte. Häufig stoppte es eine Erkältungsattacke. Magnesium scheint einen beträchtlichen Unterschied für Asthmatiker auszumachen. Wasserlösliches Magnesiumzitrat ist die nächstbeste Sache und wird sehr schnell assimiliert, besonders, wenn es heiß getrunken wird. Die Fähigkeit von Magnesium, Asthma-Angriffe zu stoppen, beweist seine lebenswichtige Rolle als ein wesentlicher Nährstoff für Asthmatiker.

Verstopfung

Magnesium ist sehr nützlich beim Verschaffen von Erleichterung bei Verstopfung. Große Mengen Magnesium haben eindeutig immer Erleichterung gebracht. Tatsächlich war das einzige Mal, als wasserlösliches Magnesium bei diesem Zustand nicht half, als nicht genug davon genommen wurde.

Verstopfung sollte natürlich, zusätzlich zu ihrer behelfsmäßigen Abhilfe, zu ihren zugrundeliegenden Ursachen zurückverfolgt und entsprechend behandelt werden. Jedoch ist Magnesium die eine schnelle Lösung, die nie zu funktionieren versagt, wenn unmittelbare Erleichterung erforderlich ist.

Depression und Nebennierenfunktion

Cortisol ist eines der wesentlichsten von den Nebennieren erzeugten Hormone. Cortisol spielt eine Schlüsselrolle bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels. Stressige Bedingungen veranlassen jedoch die Nebennierendrüsen, zu viel Cortisol zu erzeugen, und wenn die Nebennierendrüsen in eine unbarmherzige Produktion von Cortisol gedrängt werden, enden sie in einem gestressten Zustand. Sobald die Nebennierendrüsen überanstrengt und gestresst werden, lässt die Fähigkeit des Körpers nach, Magnesium zu halten, wie es sich in einem größeren Magnesium Verlust durch die Harnausscheidung widerspiegelt. Deshalb werden Leute mit erschöpften Nebennierendrüsen häufig mehr Magnesium benötigen, um ihr inneres Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Magnesium wird auch von den Nebennierendrüsen benötigt als ein grundlegender Baustein für die Fertigung von Hormonen.

Da beanspruchte Nebennierendrüsen häufig ein Vorzeichen von Depression und Stimmungsstörungen sind, wird alles, was die Nebennierenfunktion unterstützt, bei diesen Zuständen helfen. Weil Magnesium die Nebennierenfunktion unterstützt, kann es eine antidepressive Wirkung haben - und dies wurde auch tatsächlich festgestellt. Obgleich weitere Schritte erforderlich sein mögen, um depressive Zustände vollständig zu lindern, ist die Rolle von Magnesium beim Ausbalancieren des Körpers lebenswichtig und erhöht bewiesenermaßen die Wirkung anderer konsumierter Nährstoffe außerordentlich.

Ohne ausreichend Magnesium kann man die Nebennierendrüsen nicht im Gleichgewicht halten, und ein Verlust dieses Gleichgewichtes kann auf Zuckerkrankheit, Hypererregbarkeit, Nervosität, geistige Verwirrung und auf Schwierigkeiten hinauslaufen, mit einfachen alltäglichen Problemen fertig zu werden. Deprimierte und selbstmörderische Leute weisen häufig einen unzulänglichen Magnesiumspiegel auf.

Diabetes (Zuckerkrankheit)

Insulin ist ein Hormon, das den Zuckerspiegel im Blut kontrolliert. Es wurde festgestellt, dass Magnesium die Funktion des Insulins verbessert. Magnesium-Mangel scheint unter Diabetikern äußerst verbreitet zu sein, was es sehr wichtig für sie macht, dass sie es ergänzen. Einer der Gründe für diesen Zustand ist die große Menge an Magnesium, die Diabetiker durch den Urin verlieren. Studien haben gezeigt, dass Leute mit erhöhtem Magnesiumspiegel besser in der Lage waren Glucose (Traubenzucker) abzubauen. Obgleich Magnesium allein eine größere Störung wie Diabetes nicht vollständig normalisieren wird, ist es dennoch ein wesentlicher Nährstoff für den Diabetiker. Der Mangel an Magnesium wird die Zuckerkrankheit verschlimmern, einen Wirt anderer unnötiger Symptome erzeugen, und er könnte die Heilung behindern.

Erschöpfung

Wenn wir "Energie" sagen, meinen wir gewöhnlich "die durch den Körper erzeugte Gesamtenergie". Jede Zelle im Körper ist mit ihrem eigenen Energieproduktionsprozess beschäftigt, und die durch alle unsere Zellen erzeugte Gesamtenergie beläuft sich auf unsere Gesamtkörperenergie. Magnesium spielt eine Schlüsselrolle beim Energieprozess innerhalb jeder individuellen Zelle. Wenn nicht genügend Magnesium verfügbar ist, wird die Energieproduktion gehemmt und das letztendliche Ergebnis ist Erschöpfung und Schwäche. Magnesium ist lebenswichtig für die Aufrechterhaltung eines adäquaten Energieniveaus.

Magnesium hilft auch bei der Speicherung der durch die Zellen verwendeten Energie. Ohne es werden Sie sich wieder müde fühlen. Das ist eine der Ursachen für Müdigkeit und chronische Erschöpfung, und diese werden häufig bereinigt durch die Einnahme von wasserlöslichem Magnesiumzitrat.

Magnesium (nochmals: in der richtigen Menge und Form) kann lebenswichtige Hilfe für Fälle von chronischer Erschöpfung bieten, denn seine Anwesenheit im Körper wird es einigen grundlegenden Prozessen ermöglichen richtig abzulaufen, was es wiederum dem Körper ermöglichen wird, andere ernährungsbedingte Unausgewogenheiten zu beheben.

Einer dieser Schlüsselprozesse ist die Regulierung von Kalium (Potassium). Wenn Magnesium fehlt, geht Kalium dem Körper schnell verloren, was Erschöpfung, Hitzeschäden und Schwäche verursacht.

Ohne hinreichend verfügbares Magnesium werden die Zellen außerstande sein, richtig zu atmen und den Zyklus des Lebens aufrechtzuerhalten, und infolgedessen werden sie anfangen, schwach zu werden und zu verfallen, und einen Zyklus des Zelltodes beginnen.

Außerdem, angesichts der Rolle, die die Nebennieren bei der Aufrechterhaltung eines richtigen Energieniveaus spielen, einher mit der Wichtigkeit von Magnesium beim Unterstützen der Nebennieren, können wir sofort sehen, dass Magnesium das Energieniveau auf mehr Arten und Weisen beeinflusst und regelt als nur einer. Stellen Sie immer sicher, dass beim Versuch, Energiestörungen zu reparieren, genügend Magnesium aufgenommen wird.

Fibromyalgie

Fibromyalgie ist hauptsächlich unter Frauen verbreitet. Ihre Charakteristiken sind Erschöpfung und Muskelschmerzen überall im Körper. Sie wird manchmal von Schlafstörungen, Kopfweh und anderen Symptomen begleitet. Magnesium ist das wichtigste Mineral, das von Leuten mit Fibromyalgie benötigt wird, und in Verbindung mit Apfelsäure hilft es außerordentlich bei der Erleichterung dieses Zustandes. Während die meisten Apfelsäure-Produkte mit Magnesium einhergehen, wird ein wasserlösliches Magnesiumzitrat häufig schneller funktionieren und für sich genommen hervorragende Ergebnisse erzeugen.

Herzanfälle

Magnesium-Mangel scheint in den Vereinigten Staaten jedes Jahr 215.000 tödliche Herzanfälle zu verursachen und nicht weniger als 20.000.000 tödliche Herzanfälle weltweit. In der Tat ist der Preis, den man für seine Unwissenheit hinsichtlich Magnesium bezahlen muss, oft verheerend hoch, und doch können solche verheerenden Ergebnisse verhindert werden.

Das Herz ist ein Muskel. Es folgt denselben Regeln wie jeder andere Muskel, nur dass die Ergebnisse dramatischer sind und zum Tod führen. Calcium und Magnesium kontrollieren den Herzschlag. Calcium spannt den Herzmuskel an; Magnesium entspannt den Herzmuskel. Die pumpende Bewegung des Herzens ist das Wechseln dieser anspannenden und entspannenden Handlung. Bei einem richtigen Gleichgewicht von Calcium und Magnesium schlägt das Herz gleichmäßig. Bei einem Mangel an Magnesium wird der Herzschlag unregelmäßig. Es schlägt zu schnell oder zu langsam oder es rast. Das ist ein Anzeichen für einen Magnesium-Mangel. Behandeln Sie den Mangel und der Herzschlag kehrt zu seinem normalen Rhythmus zurück. Sonst muss nichts weiter getan werden. Nehmen Sie einfach Magnesium. Sie müssen nichts weiter wissen als das. Rasendes Herz, nehmen Sie Magnesium. Kein normaler Herzschlag, nehmen Sie Magnesium.

Jetzt kommen wir zum ernsten Teil. Ein Muskel kann Spasmen5 bekommen. Er kann steif werden und sich verkrampfen. Der Herzmuskel kann dasselbe machen. Wenn er es tut, wird der Spasmus oder Krampf bewirken, dass das Herz eine Sekunde lang zu schlagen aufhört, was ein leichter Herzanfall genannt wird, oder sich anspannt und verschließt, wodurch bewirkt wird, dass das Herz ganz zu schlagen

aufhört, was zum Tode führt. Dann sagen wir, dass die Person an einer natürlichen Ursache starb - sie hatte einen "Herzanfall". Nein, sie starb an unnatürlichen Ursachen - Unwissenheit und Dummheit. Sie starb an einem Magnesium-Mangel.

Irgendwelche Anzeichen von Herzbeschwerden? Nehmen Sie Magnesium.

Es gibt immer eine lange Aufzeichnung von Magnesium-Mangel-Symptomen, die vor einem Herzanfall auftreten. Um es nochmals zu betonen: ohne genügend Magnesium werden Sie sterben, weil Ihr Herz aufhören wird zu schlagen, und es wird ein Herzanfall genannt. In Amerika ist Herzanfall der Nummer Eins Killer (Todesursache), noch vor Schlaganfällen und sogar Krebs. Wenn eine Person an einem Herzanfall stirbt, wird nie gesagt, "Sie starb an einem Magnesium-Mangel". Die frühen Anzeichen solch abschließender Auslöschung sind rasender Herzschlag oder irgendeine ungewöhnliche Veränderung des Herzschlags, Angina-Schmerzen und vor Erschöpfung zusammenbrechen nach schwerer körperlicher Arbeit oder Bewegung wie einem Wettrennen oder Fußball- oder Basketballspiel. Aufgrund des Magnesium-Mangels entwickelt der Herzmuskel einen Spasmus oder Krampf und hört auf zu schlagen. Dies deshalb, weil es unzureichend Magnesium gibt, um das Herz für die nächste Kontraktion zu entspannen.

Hoher Blutdruck

Magnesium wird von jedermann mit hohem Blutdruck benötigt. Die Hälfte aller Leute mit Magnesium-Mangel leidet unter hohem Blutdruck. Das erklärt, warum sich Magnesium als so lebenswichtig für diesen Zustand erwiesen hat. Einige Menschen werden zusätzliche Unterstützung durch die Ernährung brauchen, aber Magnesium bleibt sicher ein Schlüsselnährstoff für Leute mit hohem Blutdruck, und es wird helfen, weitere Komplikationen zu vermeiden.

Schlaflosigkeit

Dies ist heute eine der häufigsten Zustände. Magnesium-Mangel kann Schlaflosigkeit verursachen (Unfähigkeit zu schlafen), oder er lässt Sie mit Muskelspasmen oder Krämpfen oder einem Gefühl der Anspannung und Unbehaglichkeit aufwachen. Wasserlösliches Magnesium kann eine Menge bewirken bei der Erleichterung dieser Ruhelosigkeit und viele der allgemeinen Schlafprobleme einfach zum Verschwinden bringen. Unzählige Personen haben für die Wirksamkeit des wasserlöslichen Magnesiums bei der Erleichterung und Behebung von Schlafstörungen gezeugt.

Unregelmäßiger Herzschlag

Magnesium-Mangel ist die Hauptursache für unregelmäßigen Herzschlag. Falls das Herz mehr als 100 Schläge pro Minute (zu schnell) oder weniger als 60 Schläge pro Minute (zu langsam) schlägt, wird das als ein unregelmäßiger Herzschlag betrachtet. Wasserlösliches Magnesiumzitrat agiert erwiesenermaßen schnell beim Normalisieren und Beenden eines unregelmäßigen Herzschlags. Eine tägliche Magnesium-Zufuhr wirkt vorbeugend.

Migräne

Migräne-Kopfschmerzen quälen Millionen von Amerikanern. Frauen sind besonders anfällig für diesen Zustand. Diese Kopfschmerzen treten meistens während der Menstruationsperiode auf, können aber auch zu anderen Zeiten geschehen. Hier wieder kommt Magnesium zur Hilfe. Eine Ergänzung des Magnesiumhaushalts ist entscheidend, weil ein niedriger Magnesiumspiegel tatsächlich Migräne verursacht oder verschlimmert. Die Einnahme wasserlöslichen Magnesiumzitrats kann in vielen Fällen erweiterte Erleichterung bringen, obwohl es scheint, dass es bei der Verhinderung eventuell noch besser funktioniert. Folglich ist das Aufrechterhalten eines richtigen Magnesiumspiegels auf regelmäßiger Basis

notwendig, um die Häufigkeit und Stärke der Migräne-Kopfschmerzen zu verhindern oder zu reduzieren. Das ist natürlich nicht nur auf menstruationsbedingte Migräne beschränkt.

Muskelfunktion und -störungen

Muskeln benötigen sowohl Calcium als auch Magnesium, um zu funktionieren. Calcium spannt die Muskeln an; Magnesium entspannt die Muskeln. Schließen Sie Ihre Finger und pressen Sie sie ganz fest zu einer Faust zusammen: Das ist Calcium, welches die Anspannung des Muskels erlaubt. Jetzt öffnen und entspannen Sie Ihre Faust: Es ist das Magnesium, das das Entspannen des Muskels erlaubt. Sämtliche Muskelbewegung besteht aus Anspannung und Entspannung und den Gradienten zwischen jenen Aktionen.

Deshalb: angespannte, feste Muskeln sagen Ihnen was? Ganz recht, es gibt einen Magnesium-Mangel. Es ist nicht genügend Magnesium im System vorhanden, um zu bewirken, dass sich die angespannten Muskeln entspannen. Versorgen Sie sich mit dem erforderlichen Magnesium und der Muskel wird funktionieren, wie er sollte. Er wird entspannt bleiben, bis er wieder funktionieren muss.

Muskelkonvulsionen, Muskelkrämpfe, Muskelzuckungen, Muskelticks, Augenticks und Schluckauf werden alle durch Magnesium-Mangel verursacht. Nehmen Sie genügend wasserlösliches Magnesiumzitrat und sie werden verschwinden. Es ist nicht Calcium, das diese Schwierigkeiten handhabt, es ist Magnesium. Calcium verursacht die Schwierigkeiten.

Haben Sie jemals irgendjemanden mit angespannten Rückenmuskeln gekannt? Wahrscheinlich schmerzte ihr Rücken ständig und tat weh, weil die angespannten Muskeln die Knochen aus ihrer Position herausziehen. Behandeln Sie den Magnesium-Mangel und die Muskeln werden sich entspannen, die Knochen werden an ihre Position zurückkehren und der Schmerz wird verschwinden.

Nervosität und Störungen des Nervensystems

Magnesium ist unentbehrlich für das richtige Funktionieren des Nervensystems. Ohne genügend Magnesium können die Nervenzellen keine Mitteilungen geben oder empfangen und werden erregbar und hoch reaktiv. Dies verursacht, dass die Person äußerst empfindlich und nervös wird. Lichter können zu hell erscheinen. Geräusche werden übermäßig laut erscheinen und die Person wird bei plötzlichen Geräuschen wie dem Zuschlagen einer Tür aufspringen und wird allgemein gereizt sein. Sogar geringfügige Geräusche können laut erscheinen. Kennen Sie jemanden, der kein Geräusch ertragen kann? Geben Sie ihm wasserlösliches Magnesium und sehen Sie den Unterschied.

Nervosität wird häufig nur durch einen Mangel an Magnesium verursacht. Behandeln Sie den Mangel und in vielen Fällen wird die Nervosität verschwinden.

Osteoporose

Osteoporose ist ein durch eine stark reduzierte Knochendichte gekennzeichneter Zustand. Er betrifft größtenteils Frauen. Die Knochen werden zerbrechlich und brechen leichter als sie sich entwickeln. Das Problem bei Osteoporose liegt nicht darin, ungenügend Calcium zu bekommen, sondern eher darin, das Calcium zu verlieren, das Sie haben. Unzweifelhaft ist Magnesium beim Verhindern von Osteoporose viel wichtiger als Calcium. Es ist Magnesium, das verhindert, dass Calcium ausgeschieden wird, und hilft, dass der Körper es verwertet. Calcium wäre ohne genügend Magnesium völlig nutzlos. Der kolossale Verbrauch von diätetischem und ergänzendem Calcium hat das steigende Vorkommen von Osteoporose in diesem Land nicht reduziert, ungeachtet der riesigen Calcium-Kampagne. Ein kürzliche Untersuchung offenbarte, dass herausgefunden wurde, dass Milchtrinker eine größere Knochenzerbrechlichkeit aufweisen - ganz anders, als es sonst promotet wurde. Die Aufrechterhaltung eines normalen Hormonspiegels (wie zum Beispiel die Verwendung von Mexican-Wild-Yam oder einer

natürlichen Progesteron-Creme) und die Vermeidung von Zucker, alkoholfreien Getränken, Koffein und Rauchen sind ebenfalls lebenswichtig beim Verhindern von Osteoporose.

Körperliche Erschöpfung

Die Person, die nach einem Tag schwerer, andauernder körperlicher Arbeit vor Erschöpfung zusammenbricht, hat einen Magnesium-Mangel. Natürlich hat er oder sie möglicherweise auch noch andere Mängel.

Wie steht's mit der Person, die am Ende eines Rennens zusammenbricht – sie durchquert die Ziellinie und fällt hin? Also, was ist die Ursache dafür? Richtig, es war ein Magnesium-Mangel. Sehen Sie, wie einfach es ist?

Funktioniert es? Versuchen Sie es für sich selbst. Warum nicht den Magnesium-Mangel behandeln, bevor es dazu kommt, und das Herz am Schlagen halten? Es ist nicht kompliziert. Es ist einfach.

Als einer der neuesten Magnesium-Experten wissen Sie jetzt viel mehr als die meisten Menschen. Diese Informationen würden Leute davor bewahren, aufgrund von Unwissenheit und Dummheit an Herzanfällen zu sterben. ABER BEKOMMEN SIE DAS RICHTIGE MAGNESIUM. Für weitere Informationen darüber, lesen Sie weiter.

PMS (prämenstruelles Syndrom)

PMS (prämenstruelles Syndrom) ist größtenteils ein Magnesium-Mangel. Sofortige Erleichterung kann erreicht werden, wenn man ein Magnesium-Getränk zu sich nimmt. Zu viel Calcium und nicht genug Magnesium verursachen PMS. Diese resultieren in vorzeitigem Altern, verursacht durch die Kalkablagerungen der weiblichen Körperteile. Einnahme von Magnesium in einer wasserlöslichen Form wird diesen Zustand vollständig umkehren. Das Magnesium in Wasser wird das erstarrte Calcium allmählich auflösen und helfen, es zu assimilieren oder es vom Körper zu vertreiben, wenn das Calcium nicht benötigt wird. Vitamin B6 (die aktive Form) und Mexican Wild Yam wird bei PMS ebenfalls empfohlen.

Mit der Schwangerschaft zusammenhängende Symptome

Kontraktionen, die zu früh in der Schwangerschaft auftreten, Wochen oder wenige Monate vor dem Fälligkeitstag, werden durch Magnesium-Mangel und das Vorhandensein von zu viel Calcium verursacht. Einnahme eines wasserlöslichen Magnesiumzitrats wird die Muskeln entspannen und die Kontraktionen stoppen, und die Schwangerschaft wird bis zum Fälligkeitstag einen normalen Verlauf nehmen. Falls die Mutter einen Magnesium-Mangel aufweist, wird das Baby ebenfalls einen Mangel haben. Dies kann für das Baby gefährlich sein - und sogar tödlich. Ein Magnesium-Mangel kann bei Säuglingen zu plötzlichem Kindstod oder SIDS [Abkürzung für englisch Sudden Infant Death Syndrome, der plötzliche Kindstod] führen. Das Herz hört auf zu schlagen. Warum? Die Antwort lautet: zu viel Calcium, nicht genug Magnesium. Deshalb sollte eine Frau nicht schwanger werden, bis jeglicher Magnesium-Mangel korrigiert wird. PMS sind ein Anzeichen dieses Mangels.

Zusätzlich werden viele andere Schwierigkeiten, auf die man während der Schwangerschaft und Geburt stößt, durch den Magnesium-Mangel verursacht, stellen Sie also sicher, dass sowohl Mutter als auch Baby genügend wasserlösliches Magnesium haben.

Vorzeitiges Altern

Durch Umkehrung der Verkalkung (Verhärtung aufgrund von Calcium-Ablagerung) von Körperorganen ist Magnesium dazu in der Lage, das Altern zu verlangsamen, wodurch Sie sich jünger fühlen werden. Magnesium wird nicht nur PMS korrigieren und beschleunigte Alterung verhindern, es konnte Sie auch kräftigen und Sie Gewicht verlieren lassen; beide sind natürliche Anzeichen eines jüngeren Alters.

Wenn Magnesium fehlt, kann der ganze Körper verkalken (sich verhärten). Das ist Altern. All dies beginnt mit der individuellen Zelle. Zuerst altert die Zelle; das führt zum Altern der Organe und das führt wiederum zum Altern des ganzen Körpers.

Der Kalkbildungsprozess beginnt langsam und unschuldig und entwickelt sich allmählich im Laufe der Jahrzehnte. Praktisch ist kein weiches Gewebe in Ihrem Körper vor Verkalkung geschützt, einschließlich Ihrer verschiedenen Drüsen. Dieser Prozess kann in der Kindheit beginnen, und unglücklicherweise fangen Kinder in vielen Fällen an, einen höheren zellularen Calciumspiegel aufzuweisen als normal ist. Für viele Leute läuft eine Diät mit einem hohen Calcium-Anteil verbunden mit nur wenig Magnesium auf "zellularen Selbstmord" hinaus.

In welche Kategorie gehören Sie? Das wird ausschließlich von der Art und Weise abhängen, wie Sie sich FÜHLEN. Die Orientierungshilfe ist einfach. So lange Sie sich nur mit Magnesium gut fühlen (gelegentlich oder regelmäßig), verändern Sie nichts. Sollten sich irgendwelche der vorher aufgeführten Symptome vom Magnesium-Mangel zu manifestieren beginnen, stellen Sie sicher, dass genügend Magnesium verwendet wird, um ihnen entgegenzuwirken.

Wenn solche Symptome weiter andauern trotz der richtigen Magnesium-Ergänzung, ist es an der Zeit, Calcium in die Gleichung einzuführen, weil Ihr Körper möglicherweise zusätzliches Calcium benötigt, um ein richtiges Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Fangen Sie in diesem Fall an, ein Magnesium-Calcium-Getränk (Kal-Mag-Formel) zu verwenden.

Es ist beachtenswert, dass sogar Leute in der Kategorie drei - diejenigen, die eine hohe Calcium-Aufnahme benötigen - häufig das Bedürfnis verspüren, Calcium zu meiden und eine Weile zurückzuschalten auf die Einnahme von nur Magnesium. Magnesium ist NOCH IMMER der dominante und ENTSCHEIDENDERE Faktor beim Aufrechterhalten des Gleichgewichtes. Gleichgewicht ist hier das Schlüsselwort. Der Magnesiumspiegel muss richtig bewahrt werden.

Wie man einen Magnesium-Mangel behandelt

Um einen Magnesium-Mangel zu behandeln, ist es am besten, das Magnesium für sich ohne jedes Calcium zu nehmen. Calcium sollte nicht genommen werden, bis der Mangel gehandhabt ist, und dann nehmen Sie nur Calcium mit Magnesium. Nehmen Sie nie Calcium ohne Magnesium, weil das Calcium allein nicht assimiliert wird. Die Schwierigkeiten kommen überhaupt erst von zu viel Calcium. Erinnern Sie sich, wenn sich die Muskeln anspannen, wodurch eine Konvulsion verursacht und Krämpfe verursacht werden, dann liegt das an zu viel Calcium und nicht genügend Magnesium. Um also den Magnesium-Mangel zu behandeln, müssen Sie nur Magnesium nehmen, in der richtigen Form. Und seien Sie künftig auf der Hut bezüglich jedem möglichen Bedarf an zusätzlichem Magnesium, oder besser noch, nehmen Sie regelmäßig etwas.

Zähne

Magnesium hilft, Calcium an den Zahnschmelz zu binden, was starke Zähne schafft, die widerstandsfähig sind gegenüber Verfall.

Kinder

Nervöse Kinder und Babys reagieren alle gut auf Magnesium. Außerdem weisen Kinder und Babys, die ruhelos sind und nicht schlafen können, einen Magnesium-Mangel auf. Behandeln Sie den Mangel, und die Schwierigkeiten werden mysteriöser weise verschwinden. Geben Sie ihnen einfach eine Flasche von wasserlöslichem Magnesium.

Magnesium und Tiere

Ein Pferd, das leicht erschreckt, nervös wird, bei plötzlichen Geräuschen oder Bewegungen hochspringt, nicht neben oder mit anderen Pferden geht, leidet unter einem Magnesium-Mangel. Fügen Sie seinem Trinkwasser etwas wasserlösliches Magnesium hinzu und beobachten Sie, was für einen Unterschied das ausmacht. Sie werden ein anderes Pferd haben. Dasselbe gilt für jedes nervöse Tier. Sie sind wegen eines Magnesium-Mangels nervös. Ich hoffe wirklich, dass Sie das verstehen!

Wie steht's mit Calcium?

Unsere Forschung hat Hinweise geliefert auf die Existenz von drei anderen Kategorien von Leuten. Jede von ihnen hat einen unterschiedlichen Bedarf an Calcium. Unter der ersten Kategorie sind Leute, die nur Magnesium benötigen und denen es mit Magnesium-Ergänzungen gut geht, ob es nun gelegentlich oder regelmäßig eingenommen wird. Wenn Calcium von diesem Typ konsumiert wird, können verschiedene Symptome oder Stress auftreten oder sich zu manifestieren beginnen. Dieser Typ erhält das ganze Calcium, das er benötigt, aus der Diät und benötigt keine zusätzliche Aufnahme. Die zweite Kategorie von Leuten reagiert gut auf die gelegentlichen oder regelmäßigen Einnahmen kleiner Mengen von Calcium. Verbraucher in der dritten Kategorie benötigen zusätzliches Calcium, um ihren Körper langfristig im Gleichgewicht zu halten. Das ist besonders wahr, wenn regelmäßig große Mengen von Magnesium genommen werden. Stellen Sie also sicher, dass Sie genügend Magnesium nehmen, um den richtigen Spiegel im Körper aufrechtzuerhalten und jede potenzielle Unausgewogenheit oder Gefahr des Vorherrschens von Calcium zu vermeiden.

Stress

Magnesium und Stress hängen eng zusammen. Stress erschöpft das Magnesium; Magnesium wirkt Stress entgegen. Wenn der Magnesiumspiegel niedrig ist, gerät das Nervensystem aus dem Gleichgewicht und die Muskeln werden angespannt. Das kann auch zu erhöhtem geistigen Stress führen.

Zur gleichen Zeit wird jeder Stress, ob nun geistig oder körperlich, Magnesium erschöpfen. Magnesium gewann seinen Nimbus als das Anti-Stressmineral der Natur aufgrund seiner Nützlichkeit beim Bekämpfen innerer Stresszustände und bei der Wiederherstellung des inneren Gleichgewichtes.

Wie erwartet bedingen Stresszustände zusätzliche Nährstoffe und Unterstützung und erfordern ebenso ein hochwertiges Protein, das Vermeiden von Zucker und natürlich das Fokussieren auf ablenkende Tätigkeiten. Auch sollten jegliche geistigen Faktoren angesprochen werden, die dem Stress vielleicht zugrundeliegen. Lesen Sie hierzu auch die Bemerkungen und Texte zu Nervosität, Depression und Nebennierenfunktion.

Knochen

Knochenstärke und Elastizität sind zurückzuführen auf die Existenz von Magnesium in der Nähe der Knochen-Oberfläche. Das gibt den Knochen Stärke und Flexibilität. Wenn es der Knochen-Struktur an Magnesium mangelt, werden die Knochen spröde und werden leicht brechen. Deshalb als allgemeine Regel: wenn sich irgendjemand einen Knochen bricht, wird er Magnesium brauchen, um die Knochen zu stärken. Natürlich ist es viel klüger, wenn Sie Magnesium verwenden, um die Möglichkeit zu verhindern, dass Sie sich Ihre Knochen brechen.

Rückenwirbel, die ausrenken oder nach Einrenkungen nicht an Ort und Stelle bleiben, ausrenkende Nackenwirbel, Kreuzschmerzen, Kopfschmerzen, Nackenschmerzen – bei all dem können wasserlösliches Magnesium und chiropraktische Einrenkungen Erleichterung bringen.

Die beste Form von Magnesium

Die beste Form von Magnesium, auf die ich gestoßen bin, um die besten und schnellsten Ergebnisse zu erzielen, ist Magnesiumzitrat, das sich vollständig in Wasser auflöst. Gewöhnlich ist es völlig ausreichend, Magnesiumzitrat in Kapseln einzunehmen. In vielen Fällen – wenn es akute Mangelerscheinungen gibt – verwenden Sie das Magnesiumzitrat als Pulver. Sie gewinnen das Pulver, indem Sie zwei bis drei Kapseln öffnen und den Inhalt in ein Glas tun. Geben Sie dann ein halbes Glas heißes Wasser zu und füllen Sie es mit kaltem Wasser oder Saft auf. Gut umrühren und dann trinken, und zwar so heiß wie möglich. Sie bereiten es jedes Mal frisch zu, und es funktioniert etwas schneller als jede andere Art wie Tabletten oder Kapseln. In dieser Form wird es schnell vom Körper assimiliert, was für beinahe sofortige Erleichterung sorgt. In Kapseln eingenommen hat es die gleiche Wirkung, es dauert nur etwas länger.

Ein wasserlösliches Magnesiumzitrat wird häufig in Sekunden Ergebnisse produzieren. Ich habe gesehen, wie sich Wirbel wieder eingerenkt haben innerhalb von Minuten, nachdem es getrunken wurde. Ich habe gesehen, wie PMS in zehn Minuten in Ordnung kam. Ich habe gesehen, wie sich verkümmerte Muskeln (dahingeschwunden und unmöglich zu kontrollieren) innerhalb von sieben Tagen zu einer normalen Funktion zurückkehrten. Außerdem handhabt es überschüssiges Calcium im Körper und löst Calciumablagerungen allmählich auf, wodurch verkalkte Körperteile geheilt werden, was einem neuen Auftrieb gibt.

Sicherheit

Magnesium ist völlig sicher. Wenn Sie zu viel davon nehmen, wird der Körper es ausspülen. Das schlimmste, das geschehen kann, ist, Sie werden Durchfall bekommen (nur, wenn Sie zu viel davon nehmen). In einigen seltenen Fällen, wenn übermäßige Mengen konsumiert werden, kann Ihr Körper zum Ausgleich etwas Calcium fordern. Wenn das geschieht, wird es sich darin manifestieren, dass die Magnesium-Mangelsymptome zurückkehren. Sofern jedoch nicht unkontrolliert übermäßige Mengen genommen werden (was wir nicht empfehlen), ist Magnesium völlig sicher und hat keine anderen Nebenwirkungen. Der Körper braucht es.

Um die maximale Menge festzustellen, die Ihr Körper benötigt, tun Sie dies: Nehmen Sie wasserlösliches Magnesiumzitrat in zunehmenden Mengen ein, bis Sie Diarrhöe [Durchfall] bekommen, und gehen Sie dann eine Ebene runter, bis die Diarrhöe verschwindet. Das wird das Maximum sein, das Ihr Körper zu dieser Zeit einnehmen kann.

Brauchbarkeit

Magnesium wird funktionieren - auch wenn Sie bereits andere Drogen und Medikamenten einnehmen. Versuchen Sie es einfach. Es ist sicher. Es wird für Sie funktionieren.

Magnesium: Brauchen Sie es?

Ihr Körper braucht eine tägliche Versorgung mit Magnesium. Er muss ständig Magnesium zu sich nehmen, es verwerten und dann ausscheiden. Dies geschieht als ein fortlaufender Zyklus. Wenn Ihr Körper anfängt, mehr auszuscheiden als er einnimmt, dann sind Sie in Schwierigkeiten.

Die beste Art und Weise, Magnesium zu bekommen, ist in einer von der Natur zur Verfügung gestellten Form, wie in dem Essen, das Sie essen, und dem Wasser, das Sie trinken. Leider haben beide dieser Quellen schon lange nicht mehr genügend Magnesium, um die Voraussetzungen Ihres Körpers zu dieser Zeit zu befriedigen.

Wie bereits früher beschrieben, gibt es bestimmte Substanzen, die Ihre Magnesium-Reserven erschöpfen werden. Diese schließen Alkohol, Drogen aller Art, Diuretika [harntreibende Mittel], Kaffee, Tabak und raffinierten Zucker ein. Eine der wichtigsten Ursachen für einen Magnesium-Mangel ist Stress. Je mehr Stress Sie haben desto mehr Magnesium müssen Sie zu sich nehmen. Je mehr Kaffee Sie trinken desto mehr Magnesium brauchen Sie. Je mehr Zucker Sie verzehren desto mehr Magnesium werden Sie benötigen.

Folglich ist die Situation heute: Wir bekommen nicht nur genug Magnesium, sondern wir konsumieren zudem auch Substanzen, die seine übermäßige Ausscheidung verursachen.

Bestimmte Symptome und Körperbeschwerden zeigen an, dass Ihr Körper knapp ist an Magnesium. Die Lösung ist, Magnesium in einer Form zu sich zu nehmen, die leicht verwertet werden kann. Die wasserlösliche Form kann von Ihrem Körper leicht aufgenommen werden und das Wasser agiert als ein Träger, um das Magnesium in die Zellen zu transportieren, wo es benötigt wird. Außerdem haben wir festgestellt, je heißer das Wasser, desto schneller kann der Körper das Magnesium assimilieren und desto schneller verschwinden die nachteiligen Symptome und körperlichen Beschwerden.

Bei Leuten, die wasserlösliches Magnesiumzitrat verwendet haben, habe ich folgendes beobachtet:

- Rückenwirbel gehen mit einem lauten Klicken in ihre Position zurück innerhalb von fünfzehn Minuten, nachdem man das Magnesium-Zitrat in heißem Wasser getrunken hat.
- Herzrhythmusstörungen (Herz schlägt zu schnell oder zu langsam oder unregelmäßig) in zehn Tagen gehandhabt, wobei das Herz wieder normal schlägt.
- Verkümmerte Muskeln funktionieren wieder normaler innerhalb von zehn Tagen, wobei eine Kombination von Magnesium, Mineralen im Allgemeinen und Coenzym Q10 verwendet wird.
- Hoher Blutdruck, der allmählich über eine Zeitdauer von einem Monat zurückgeht.
- Nierensteine, Gallensteine und Arthritis, die allmählich verschwinden.
- PMS-Symptome, die innerhalb von zehn Minuten verschwinden.
- Migräne-Kopfschmerzen, die über Nacht verschwinden und in vielen Fällen nicht zurückkehren.
- Körperreflexe, Muskelkonvulsionen, Krämpfe, Muskelticks und angespannte Muskeln - alle verschwunden innerhalb einer Woche, in der wasserlösliches Magnesium verwendet wird.
- Schlaflosigkeit gehandhabt mit bloß einem Glas eines heißen Magnesium-Getränks.
- Ein zweijähriges Kind, das die ganze Nacht schläft, anstatt zu schreien und jeden wach zu halten.

Um die Symptome eines Magnesium-Mangels zu lindern, werden Sie 2 – 3 Kapseln Magnesiumzitrat am Morgen und die gleiche Dosis am Abend brauchen. Das wird jeden Mangel abfangen und aufzuholen helfen. Eine schnelle Art und Weise, einen Magnesium-Mangel zu behandeln, besteht darin, jeden Abend und Morgen 400 mg wasserlösliches Magnesium-Zitrat Pulver zu trinken.

Magnesium hilft bei der Verwertung von Calcium, Kalium, Natrium, Phosphor, und den B-, C- und E-Vitaminen. Es ist notwendig für die Bildung von starken Knochen und Zähnen und der Gesundheit von Herz, Gewebe, Drüsen und anderen Körperteilen. Magnesium beruhigt die Nerven und entspannt den Körper, so dass Schlaf und Ruhe möglich sind, wie es auch eine Menge anderer Handlungen durchführt, die es dem Körper ermöglichen richtig zu funktionieren.

Brauchen Sie es? Jeder braucht es. Versuchen Sie es. Sie werden einen großen Unterschied in der Art und Weise bemerken, wie Sie sich fühlen. Sie werden verstärkte Lebenskraft haben voller Energie, die verbrannt werden kann. Und was noch wichtig ist: Sie brauchen es regelmäßig.

Benötigen einige Menschen größere Mengen?

In Anbetracht der Tatsache, dass schätzungsweise etwa 90 Prozent der amerikanischen Bevölkerung an einem Mangel dieses wertvollen Minerals leiden, wird es schwer sein, eine Person zu finden, die kein zusätzliches Magnesium benötigt. Jedermann, der irgendwelche der Symptome aufweist, die wir hier aufgeführt haben, leidet bereits an einem vorhandenen Mangel.

Jedoch sind Leute in den folgenden Kategorien einem noch größeren Risiko ausgesetzt, einen noch größeren Mangel und seine Begleitsymptome zu entwickeln, und werden somit eine höhere Magnesium-Aufnahme auf regelmäßiger Basis benötigen, um zukünftige Gesundheitsprobleme oder Komplikationen zu vermeiden:

- Alle Personen unter Stress, schwangere Frauen, Athleten, ältere Menschen, Raucher, Alkoholiker, Frauen, die Geburtenkontrollepillen verwenden, jedermann, der sich mit schwerer körperlicher Arbeit beschäftigt, und Leute, die Kaffee, Alkohol oder Cola-Getränke trinken, oder die Molkerei-Produkte essen oder eine Diät mit hohem Kohlenhydrat- oder hohem Zuckergehalt essen.
- Kinder oder Teenager, die deprimiert scheinen oder bei denen eine Aufmerksamkeitsdefizit-Störung diagnostiziert wird, haben häufig einen Magnesium-Mangel. Dasselbe gilt für diejenigen mit aggressivem Verhalten.

Die Informationen aus unseren Gesundheitsbriefen, die Beschreibungen zu unseren Produkten und unsere ergänzenden Aufsätze dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Beschreibungen kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.