

Magnesiumzitat - Der Wunder-Nährstoff (Teil 4)

Liebe Leserinnen und Leser,



heute bekommen Sie Teil 4 der kleinen Serie zum Thema Magnesiumzitat:

Peter Gillham, der Autor dieser Broschüre, wurde für seine Beiträge zur Gesellschaft vom American Biographical Institute für den renommierten MANN DES JAHRES 2001 nominiert.

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 Magnesium-Zitrat 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 Magnesium-Zitrats 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 & -störungen

Muskeln benötigen sowohl Kalzium als auch Magnesium, um zu funktionieren. Kalzium spannt die Muskeln an; Magnesium entspannt die Muskeln. Schließen Sie Ihre Finger und pressen Sie sie ganz fest zu einer Faust zusammen: Das ist Kalzium, 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 Magnesium-Zitrat und sie werden verschwinden. Es ist nicht Kalzium, das diese Schwierigkeiten handhabt, es ist Magnesium. Kalzium 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 & 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 keine Geräusch ertragen kann? Geben Sie ihm ein Glas 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 Kalzium zu bekommen, sondern eher darin, das Kalzium zu verlieren, das Sie haben. Unzweifelhaft ist Magnesium beim Verhindern von Osteoporose viel wichtiger als Kalzium. Es ist Magnesium, das verhindert, dass Kalzium ausgeschieden wird, und hilft, dass der Körper es verwertet. Kalzium wäre ohne genügend Magnesium völlig nutzlos. Der kolossale Verbrauch von diätetischem und ergänzendem Kalzium hat das steigende Vorkommen von Osteoporose in diesem Land nicht reduziert, ungeachtet der riesigen Kalzium-Kampagne. Ein kürzliche Untersuchung offenbarte, dass herausgefunden wurde, dass Milchtrinker eine größere Knochen-zerbrechlichkeit aufweisen - ganz anders, als es sonst promotet wurde. Die Aufrechterhaltung eines normalen Hormonspiegels (wie mit 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 Kalzium 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 Kalzium allmählich auflösen und helfen, es zu assimilieren oder es vom Körper zu vertreiben, wenn das Kalzium nicht benötigt wird. Vitamin B6 (die aktive Form) wird ebenfalls empfohlen bei PMS.

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 Kalzium verursacht. Einnahme eines wasserlöslichen Magnesium-Zitrats 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 Kalzium, 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 Kalzium-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 Kalziumspiegel aufzuweisen als normal ist. Für viele Leute läuft eine Diät mit einem hohen Kalzium-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, Kalzium in die Gleichung einzuführen, weil Ihr Körper möglicherweise zusätzliches Kalzium benötigt, um ein richtiges Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Fangen Sie in diesem Fall an, ein Magnesium-Kalzium-Getränk zu verwenden.

Verwenden Sie CalMag - es hat das richtige Verhältnis von 2 Teilen Calcium zu einem Teil Magnesium

Es ist beachtenswert, dass sogar Leute in der Kategorie drei - diejenigen, die eine hohe Kalzium-Aufnahme benötigen - häufig das Bedürfnis verspüren werden, Kalzium 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.

Testen Sie es selbst für sich aus.

Im nächsten Gesundheitsbrief werden wir auf diese Broschüre zurückkommen und Ihnen Teil 5 dieser kleinen Serie über Magnesiumzitat senden.

Bleiben Sie weiterhin neugierig, es wird sich lohnen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt

oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln