

Magnesiumzitat - Der Wunder-Nährstoff (Teil 2)

Liebe Leserinnen und Leser,



heute bekommen Sie Teil 2 der kleinen Serie zum Thema Magnesiumzitat:

Finden Sie heraus, wie eine bedeutende Entdeckung chronische Gesundheitszustände unmittelbar verändern kann, die vorher hoffnungslos schienen. Die Entdeckung ist so weitreichend und grundlegend, sie kann Stressmanagement, Herzprobleme, Schlafprobleme, Muskelspannung, PMS, Osteoporose, Nierenprobleme, Blutdruck, Ruhelosigkeit und viele andere Zustände verändern.

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

Der Durchbruch

Meine langjährige Forschung hat zu mehreren größeren Durchbrüchen geführt. Diese augenöffnenden Entdeckungen werden für immer unser Verstehen von Gesundheit, Magnesium und Kalzium 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, NICHT Kalzium-Mangel, verursacht.

Entdeckung Nummer 2: Kalzium 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 Kalzium abhängt. Magnesium ist VIEL wichtiger als Kalzium.

Entdeckung Nummer 3: Überschüssiges Kalzium im Körper ist infolgedessen eine der Hauptursachen von Magnesium-Mangel und Krankheit. Überschüssiges Kalzium ist für viele der oben erwähnten Zustände verantwortlich!

Der Mangel an ausreichend Magnesium im Körper wird bewirken, dass aufgenommenes Kalzium toxisch wird und Krankheit verursacht, weil dieses Kalzium vom Körper nicht verarbeitet werden

kann. Einen ausreichend hohen Magnesium-Pegel zu haben, ist entscheidend. Überschüssiges Kalzium ist heute eine Hauptursache von Herzanfällen, Nierensteinen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Muskelkrämpfen, Kopfweg, Gallensteinen, Arten von Arthritis, PMS, Osteoporose, beschleunigter Alterung, Depression, hohem Blutdruck und vielem mehr.

Entdeckung Nummer 4: Genügend Magnesium wird es ermöglichen, dass Kalzium assimiliert wird, sowie Kalziumablagerungen auflösen und aus dem Körper abführen.

Entdeckung Nummer 5: Die meisten Magnesium-Kalzium-Ergänzungen auf dem Markt sind in einem falschen Verhältnis zueinander und machen die Sache nur noch schlimmer.

Entdeckung Nummer 6: Nichts wird schneller funktionieren, um bei den oben erwähnten Zuständen Erleichterung zu bringen, als wasserlösliches, OHNE jedes Kalzium eingenommenes Magnesium-Zitrat. Das ist die schnellste Art und Weise, um einen Magnesium-Mangel zu korrigieren.

Werden Sie ein Experte

Indem Sie den Rest dieser Broschüre lesen, könnten Sie Ihr eigener Experte bezüglich Magnesium werden. 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 gutes Magnesium-Zitrat anwenden werden diese Symptome allmählich und mysteriöserweise 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 Kalzium.

Aktiviert andere Minerale

Alle anderen wesentlichen Minerale sind für ihr Funktionieren davon abhängig, dass Magnesium vorhanden ist. Die hauptsächlichsten Minerale sind Magnesium, Kalzium, 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 zelluläre 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 Kalzium

Kalzium, ein Hauptmineral, braucht Magnesium, um vom Körper assimiliert zu werden. Kalzium 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 ist ungefähr 8 Kalzium zu 1 Magnesium und es wird einen Magnesium-Mangel schaffen.

Magnesium regelt die Aufnahme und die Verwertung von Kalzium in den Zellen. Ohne Magnesium bleibt Kalzium ungenutzt im Körper. Das wird auf Kalziumablagerungen 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 bekannterweise häufig verschwunden nach der Einnahme von zusätzlichem Magnesium.

Symptome von übermäßigem Kalzium

Magnesium und Kalzium müssen im richtigen Verhältnis zueinander sein, sonst wird das Kalzium 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, Kalzium ohne Magnesium zu sich zu nehmen.

Die Regel ist „Nehmen Sie niemals Kalzium ohne Magnesium“. Kalzium hängt von Magnesium ab, damit es assimiliert wird. Andererseits braucht Magnesium kein Kalzium, um zu funktionieren. Tatsächlich wird Ihnen Magnesium in vielen Fällen für sich allein genommen, ohne jedes Kalzium, 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 Magnesium erschöpft. Jede 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 Kalzium 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 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 Kalzium-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 Kalzium einen Magnesium-Mangel verursachen und ist eine Hauptursache dafür. Anders gesagt, überschüssiges Kalzium kann ein wirkliches Problem werden, während andererseits überschüssiges Magnesium weder sehr wahrscheinlich noch sehr

von Belang ist. Ein hoher Kalziumgehalt 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 Kalzium-Nahrungsergänzungen? Ganz recht, die Antwort ist wieder Amerika. Offensichtlich würden Sie also sagen, Amerika muss das niedrigste Auftreten von Osteoporose (Kalzium-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 Kalzium wird einen Kalzium-Mangel nicht bereinigen, was von den Statistiken her ziemlich offensichtlich ist.

Vermehrtes Magnesium wird jedoch den Kalzium-Mangel sowie den Magnesium-Mangel selbst handhaben.

Testen Sie es selbst für sich aus.

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?

Im nächsten Gesundheitsbrief werden wir auf diese Broschüre zurückkommen und Ihnen Teil 3 dieser kleinen Serie über Magnesiumzitat senden. Bleiben Sie 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**

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