

Magnesiumzitat - Der Wunder-Nährstoff (Teil 3)

Liebe Leserinnen und Leser,



heute bekommen Sie Teil 3 der kleinen Serie zum Thema Magnesiumzitat:

Die Broschüre von Peter Gilham 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 weit verbreitet. Und wenn man den Leuten Magnesium gibt, erlebt man daher Wunder. Das kann aber nicht nur Herr Gillham. Es gibt z.B. eine "Nutritional Magnesium Association" (<http://www.nutritionalmagnesium.org>) eines Freedom Medal Winners namens Boris Levitsky in den USA. Dort finden Sie (in englischer Sprache) weitere Hinweise zu diesem wichtigen Mineralstoff.

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 Verstoffwechslung 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. Auch überhöhter Zuckerkonsum (und das ist besonders weit verbreitet!!) 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, Diarrhoe, 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.

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 Magnesium-Zitrat ist die nächstbeste Sache und wird sich sehr schnell assimiliert. 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 & 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, zuviel 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 einem 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 Magnesium-Zitrat.

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 genügend Magnesium aufgenommen wird bei dem Versuch, Energiestörungen zu reparieren.

Fibromyalgie

Fibromyalgia 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 Magnesium-Zitrat 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, 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. Kalzium und Magnesium kontrollieren den Herzschlag. Kalzium 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 Kalzium 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 ernstesten Teil. Ein Muskel kann Spasmen[5] 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.

Testen Sie es selbst für sich aus.

Im nächsten Gesundheitsbrief werden wir auf diese Broschüre zurückkommen und Ihnen Teil 4 dieser kleinen Serie über Magnesiumzitrat 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