

## Magnesiumzitrat - Der Wunder-Nährstoff (Teil 5)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute bekommen Sie Teil 5 der kleinen Serie zum Thema Magnesiumzitrat.

### Wie man einen Magnesium-Mangel behandelt

---

Um einen Magnesium-Mangel zu behandeln, ist es am besten, das Magnesium für sich ohne jedes Kalzium zu nehmen. Kalzium sollte nicht genommen werden, bis der Mangel gehandhabt ist, und dann nehmen Sie nur Kalzium mit Magnesium.

Nehmen Sie nie Kalzium ohne Magnesium, weil das Kalzium allein nicht assimiliert wird. Die Schwierigkeiten kommen überhaupt erst von zu viel Kalzium. Erinnern Sie sich, wenn sich die Muskeln anspannen, wodurch eine Konvulsion verursacht und Krämpfe verursacht werden, dann liegt das an zu viel Kalzium 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, Kalzium 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 mysteriöserweise 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 Kalzium?

---

Unsere Forschung hat Hinweise geliefert auf die Existenz von drei anderen Kategorien von Leuten. Jede von ihnen hat einen unterschiedlichen Bedarf an Kalzium. 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 Kalzium von diesem Typ konsumiert wird, können verschiedene Symptome oder Stress auftreten oder sich zu manifestieren beginnen. Dieser Typ erhält das ganze Kalzium, das er benötigt, aus der Diät und benötigt keine zusätzliche Aufnahme. Die zweite Kategorie von Leuten reagiert gut auf die gelegentliche oder sogar regelmäßige Einnahmen kleiner Mengen von Kalzium. Verbraucher in der dritten Kategorie benötigen zusätzliches Kalzium, 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 Kalzium 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 Namen 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. Sehen Sie hierzu auch Nervosität und Depression & 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.

## Beste Form von Magnesium

---

Die beste Form von Magnesium, auf die ich gestoßen bin, um die besten und schnellsten Ergebnisse zu erzielen, ist Magnesium-Zitrat. Man kann die Kapseln öffnen und es in heißem Wasser auflösen.

Ein wasserlösliches Magnesium-Zitrat 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 Kalzium im Körper und löst Kalziumablagerungen allmählich auf, wodurch verkalkte Körperteile geheilt werden, was einem neuen Auftrieb gibt.

## Sicherheit

---

Magnesium ist völlig sicher. Wenn Sie zuviel davon nehmen, wird der Körper es ausspülen. Das schlimmste, das geschehen kann, ist, Sie werden Durchfall bekommen (nur, wenn Sie zuviel davon nehmen). In einigen seltenen Fällen, wenn übermäßige Mengen konsumiert werden, kann Ihr Körper zum Ausgleich etwas Kalzium 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 Magnesium-Zitrat 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 trotz Drogen und Medikamenten. Versuchen Sie es einfach. Es ist sicher. Es wird für Sie funktionieren.

## Testen Sie es selbst für sich aus.

---

Im nächsten Gesundheitsbrief werden wir auf diese Broschüre zurückkommen und Ihnen Teil 6

dieser kleinen Serie über Magnesiumzitat senden.

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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln