

hochinteressante Informationen aus verschiedenen Internet-Quellen und Broschüren zum Thema

Magnesiumzitat

Selten geschieht es, dass ein einzelner Nährstoff derart tiefgreifende Veränderungen erzeugen kann sowohl in der Art und Weise, wie wir Funktionieren, als auch in der Auflösung von chronischen Gesundheitszuständen.

Das richtige Magnesium und die richtige Einnahme 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.

Allgemeine Magnesium-Texte 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 täglich stoßen kann beim Umgang mit Störungen des Allgemeinbefindens.

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.

Viele Menschen leiden unter Symptomen, die durch den Mangel an diesem besonderen Nährstoff Magnesium verursacht werden.

Anzeichen von Magnesium Mangelzuständen:

- > Angina pectoris
- > Angst
- > Arterien-Verhärtung
- > Arthritis
- > Asthma
- > Aufspringen bei plötzlichen Geräuschen
- > Beinkrämpfe
- > Beschleunigte Alterung
- > Chronische Erschöpfung
- > Clusterkopfschmerzen
- > Depression
- > Erschöpfung (von Bewegung; von körperlicher Arbeit)
- > Fibromyalgie
- > Gedächtnis nachlassend
- > Gelenkschmerzen

- > Herzanfall
- > Herzleiden
- > Herzschlag-Unregelmässigkeit
- > Hoher Blutdruck
- > Hyperaktivität
- > Kopfschmerzen
- > Migräne
- > Müdigkeit nach Aufwachen
- > Muskelatrophie
- > Muskelkonvulsionen
- > Muskelkrämpfe
- > Muskelticks
- > Muskelverspannung – besonders im Rücken
- > Muskelzucken
- > Nackenschmerzen
- > Nervosität
- > Nierensteine
- > Osteoporose
- > PMS
- > Rückenschmerzen
- > Ruhelos
- > Ruheloser Schlaf
- > Schlaflosigkeit
- > Schlaganfall
- > Schluckauf
- > Schwäche
- > Steife Muskeln
- > strapazierte Nebennieren
- > Stress vermehrt
- > Verstopfung
- > Verwirrung
- > Wirbel renken sich ständig aus
- > Zuckerkrankheit

Dies sind **Symptome eines Magnesium-Mangels** - je mehr dieser Anzeichen zutreffen, desto schwerwiegender ist der Mangel.

Je größer der Mangel, desto größer die Körper-Funktionsstörung.

Diese Symptome werden allmählich verschwinden, während Ihr Körper Magnesium assimiliert und den Mangel handhabt.

Magnesium: Wie wichtig ist es und warum?

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 nur sehr wirkungslos stattfinden werden. Außerdem ist Magnesium für die richtige Assimilation von Kalzium und Kalium und das korrekte und effiziente Funktionieren von Enzymen notwendig.

Nur in Gegenwart von Magnesium funktioniert die vollständige Verstoffwechslung von Eiweissen, Fetten und Kohlehydraten und somit die Energiegewinnung im Körper.

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. Diese SOS-Signale treten in Form von Körpersymptomen zutage.

Magnesium und Kalzium

Entdeckung Nummer 1:

Die vorher 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 - 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!

Ein Mangel an ausreichend Magnesium im Körper kann bewirken, dass aufgenommenes Kalzium toxisch wird und Krankheiten 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 Herzinfällen, Nierensteinen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Muskelkrämpfen, Kopfschmerz, Gallensteinen, Arten von Arthritis, PMS, Osteoporose, beschleunigter Alterung, Depression, hohem Blutdruck und vielem mehr.

Entdeckung Nummer 4:

Genügend Magnesium ermöglicht, dass Kalzium assimiliert wird, sowie **Kalziumablagerungen aufgelöst** und aus dem Körper abgeführt werden.

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-Citrat.

Das ist die **schnellste Art und Weise**, um einen Magnesium-Mangel zu korrigieren.

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. 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, weist der Körper verschiedene Symptome auf.

Der **Magnesium-Mangelzustand** ist weit verbreitet.

80-90% der US-amerikanischen Bevölkerung leiden an Magnesium-Mangel. 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 bisher angenommen wurde
2. konsumieren die meisten Menschen die falsche Form von Magnesium oder nehmen es in einem **falschen Verhältnis zu Kalzium**.

Magnesium aktiviert andere Minerale

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

Die hauptsächlichlichen Minerale sind:

Magnesium,
Kalzium,
Kalium
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. Dies kommt bei Leuten vor, die Milch trinken. Das Verhältnis in der 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. Dies kann 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. 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.

Was erschöpft Magnesium?

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.

Wichtig ist auch:

Faktoren zu vermeiden, die Magnesium abbauen könnten:

- 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**. 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 kann **Osteoporose** und zerbrechliche Knochen schaffen.

Der Beweis?

Folgendes ist ein erstaunliches Beispiel:

Amerika ist das Land mit dem höchsten Milchkonsum und der höchsten Verbrauchsrate von Kalzium-Nahrungsergänzungen.

Eigentlich müsste in Amerika das niedrigste Auftreten von Osteoporose (Kalzium-Verlust) aller Länder haben - doch dort ist 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.

Wichtiger Hinweis:

Die Informationen aus unseren gesammelten Auszügen von Gesundheitsbriefen und -mailings, sowie Internetrecherchen und die Beschreibungen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Produktbeschreibungen von MAGNESIUM CITRAT pur kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.