

KAJ PRAVIJO INTERNETNI VIRI O SNOVI Magnezijev klorid heksahidrat $MgCl_2 \cdot 6H_2O$?

Magnezijev klorid je dragocen zaradi svojih izrednih lastnosti, ki krepijo zdravje, vitalnost, zavira proces staranja in preprečuje infekcije. Magnezij je mineral, v obliki magnezijevega klorida pa je poznan po svojem pozitivnem učinku na različne bolezni, prav tako pomlajuje organizem. Magnezij je nujno potreben za dobro presnovo, celično energijo, zdravje živčnega sistema in prav tako za zdrave kosti, mišice in zobe. Nujno potreben je pri uravnavanju krvnega sladkorja in krvnega tlaka. Pospešuje presnovni sistem. Magnezij v obliki **magnezijevga klorida** je učinkovit tudi proti infekcijam. Magnezijev klorid ima, zaradi svoje encimske reakcije, pozitiven učinek pri kontroli telesne teže in holesterola v krvi, kajti magnezij je nujno potreben za metabolizem beljakovin, škroba in maščob kot tudi pri funkcijah jeter ter žleze ščitnice. Magnezijev klorid izboljšuje tudi sluh, vid in zdravje v ustni votlini.

Kje se nahaja magnezijev klorid?

Molekularna zgradba hemoglobina in klorofila (rastlinske krvi) je identična z eno bistveno razliko - v krvi je osrednji atom železo, v klorofilu pa magnezij. Največ klorofila imajo temno zeleni deli - listi rastline: zelenjava, stročnice, nepredelane žitarice in oreščki. Zaradi osiromašenosti rastlin ga je v hrani premalo, da bi ga organizem lahko dobil v zadostni količini. Magnezij v tradicionalni prehrani, se nahaja v obliki ionov ter se šele v želodcu pretvori v magnezijev klorid. Da pridemo do hitrejšega učinka magnezijev klorid lahko uporabljamo kot direktno prehransko dopolnilo, saj ne potrebuje dodatne klorovodikovove kisline in učinkuje hitreje.

Pomanjkanje magnezijevega klorida

Bolezni, povezane z pomanjkanjem magnezija oziroma magnezijevega klorida so presenetljive, saj pomanjkanje povzroča: visok krvni tlak ter druge srčno-žilne bolezni, nepravilno delovanje ledvic in jeter, migreno, multiplo sklerozo, tumor, Alzheimerjevo bolezen. Pomanjkanje magnezijevega klorida pogosto povzroča tudi infekcije, glivične in bakterijske infekcije, predmenstrualni sindrom (PMS). Pomanjkanje magnezijevega klorida povzroča tudi izgubo apetita, slabost in utrujenost. Večje pomanjkanje magnezijevega klorida lahko povzroči nepravilno delovanje živčnega in mišičnega sistema, ki se lahko izrazi v obliki odrevenelosti, krčev, napadov in nenormalnega srčnega utripa.

Članek, ki ga je leta 1985 napisal Beno-José Schorr, brazilski duhovnik, prof. fizike in biologije:

»Pred desetimi leti, ko sem bil star 61 let, sem bil skoraj paraliziran. Hudo me je zbadalo v križu, kar je bilo po mnenju zdravnikov neozdravljiva kalcifikacija hrustanca. Ko sem zjutraj vstal, sem čutil hudo bolečino v hrbtenici in ta bolečina me je spremljala cel dan. Vzrok je bil živec, ki mi je povzročal bolečine, posebno, če sem bil pokonci. Kar me je prisililo, da sem vse delal sede. Lansko leto je bolečina postaja tako huda, da sem moral odpovedati vsa potovanja. Tudi mašo sem moral opravljati sede. Naredili so mi spet nove rentgenske slike in mi povedali, da so moja vretenca trda in v stanju hude dekalifikacije. Ni mi bilo pomoči. Končno nisem mogel več niti spati leže v postelji ...

Potem sem se začel spraševati: Kaj naj naredim? Za medicino sem bil izgubljen, torej mi ostane samo še božja pomoč. Prosil sem in molil za rešitev. Čez nekaj dni sem šel v Porto Alegre na znanstveni kongres jezuitov. Tam sem spoznal patra Juareza, ki mi je zagotovil, da je zdravljenje mojega problema zelo lahko. Rekel mi je, da moram jemati magnezijev klorid. Pokazal mi je knjigo patra Puiga, španskega jezuita in biologa, ki je odkril zdravilno moč magnezijevega klorida na podlagi izkušnje v svoji lastni družini. Njegova mama je imela hudo artrozo, a je s pomočjo te soli zopet postala gibčna kot mlado dekle.

Začel sem jemati en odmerek magnezijevega klorida vsako jutro.

Po enem tednu sem začel jemati po en odmerek zjutraj in en zvečer. Po dvajsetih dneh pa sem se prebudil brez bolečin! Še vedno pa sem težko hodil. Po tridesetih dneh sem mislil, da se mi sanja – zdaj sem lahko hodil naokoli brez bolečin! Spet sem šel lahko na sprehod v mesto. Po štiridesetih dneh sem lahko hodil cel dan z majhno bolečino v desni nogi, kot pred desetimi leti. Po šestdesetih dneh pa je bila boleča noga pozdravljena in skoraj boljša kot leva. Po treh mesecih sem postal normalno gibčen. In zdaj, po desetih mesecih, sem še vedno.

Magnezijev klorid odzame kalcij, ki ni na pravem mestu in se odlaga v sklepih. Poleg tega tudi normalizira pretok krvi, ker stabilizira krvni tlak. Živci postanejo mirni, misliš bolj jasno, spomin in koncentracija se izboljšata, kri postaja bolj tekoča in se čisti. Hudo zbadanje v jetrih je prešlo in prostata, ki bi jo moral operirati že pred leti, me skoraj ni več spominjala nase.

Ljudje so me spraševali: »Kaj se je zgodilo z menoj. Mlajši si.« In v resnici sem se tako počutil. Spet sem imel veselje do življenja. Prav zato se čutim dolžnega, da objavim ta članek – za vse tiste, ki trpijo bolečine in se slabo počutijo.«



Koristi magnezijevega klorida: (povzeto iz raznih internetnih virov)

- vzpostavi mineralno ravnotežje pri artrozi, poživi funkcije organov – na primer ledvic, da izločijo sečno kislino;
- ureja živčno mišično aktivnost in sodeluje pri prenosu živčnih impulzov;
- poživlja telo in um ter uravnoveša mehanizem krčenja in sproščanja mišic, preprečuje krče in utrujanje mišic ter jih krepi, kar je ključno za vsakega športnika;
- pravilno delovanje srca in igra važno vlogo v številnih bioloških procesih;
- izboljšuje presnovo in daje energijo, je učinkovit proti depresiji in odlično sredstvo proti stresu;
- preprečuje visok holesterol;
- uravnava delovanje črevesja;
- skrbi za tvorbo kosti;
- sodeluje v presnovi ogljikovih hidratov in beljakovin;
- zmanjšuje vsebnost lipidov (maščob) v krvi, pomaga pri arteriosklerozi, ker čisti kri, poživlja možgane in ohranja mladostnost;
- zmanjšuje težave pri prostati in hemoroidih;
- preprečuje gripo, bronhitis;
- podaljšuje mladost;
- preprečuje debelost;
- preprečuje arteriosklerozo;
- je odlično odvajalno sredstvo;
- ureja prebavni sistem;
- tetanusu, epilepsiji in podobnih živčno-mišičnih obolenjih;
- preprečuje omrzline;
- deluje proti slabemu zadahu;
- deluje kot dezodorant.

Prilava magnezijeva klorida

Zavremo liter vode in pustimo, da se le-ta ohladi. V steklenico ali drugo stekleno posodo damo 33g magnezijevega klorida ter vanjo vlijemo prevreto in ohlajeno vodo. Steklenico z vsebino dobro pretresemo in zapremo. Hranimo jo na sobni temperaturi ali v hladilniku.

Odmerjanje magnezijevega klorida

Priporočen dnevni odmerek je približno ena kavna skodelica (0,80dl), odvisno od starosti in potrebe.

- Od 10. do 50. leta starosti: pol kavne skodelice,
- Od 51. do 70. leta starosti: eno kavno skodelico zjutraj,
- Od 71. leta starosti: eno kavno skodelico zjutraj in eno zvečer.

Ljudje, ki živijo v mestu in uživajo veliko rafiniranih

jedi, morajo jemati več magnezija.

Odmerki magnezijevega klorida pri raznih težavah:

Hrbtenica: išias, težave s križem zaradi kalcifikacije. Vzamemo en odmerek zjutraj, drugega popoldne in tretjega zvečer. Ko težava izzveni, jemljemo naprej, da se ne vrne, po en ali dva odmerka na dan, odvisno od starosti.

Artoza: Sečna kislina se odlaga v sklepah, predvsem na prstih, ki zatekajo. To se zgodi, ker ledvicam primanjkuje magnezija. Treba je paziti, ker so ledvice lahko poškodovane: jemljemo en odmerek dopoldne in če v 20-ih dneh ni izboljšanja, nadaljujemo z enim odmerkom zjutraj in še enim zvečer. Po ozdravljenju nadaljujemo s preventivnim nizkim odmerkom glede na starost.

Prostata: tri odmerke magnezija; jemljemo en odmerek zjutraj, dva popoldne in dva zvečer. Ko se stanje izboljša, nadaljujemo z minimalnim odmerkom glede na starost.

Problemi v starosti: neprožnost kosti, krči, tresenje, trde arterije s holesterolom v notranjih stenah, slaba možganska aktivnost. Jemljemo en odmerek zjutraj, drugega popoldne in tretjega zvečer. Po izboljšanju uživamo minimalen odmerek glede na starost za preventivo.

Priporočljivo je, da po izboljšanju stanja zmanjšamo odmerek magnezijevega klorida na minimum glede na starost.

Priporočljivo je tudi, da ga prenehamo jemati za dva do štiri mesece in potem spet nadaljujemo štiri do šest mesecev z minimalnim odmerkom, spet prenehamo za dva do štiri mesece in tako naprej.

Uživanje magnezija seveda ne prepreči vseh bolezni, ampak če nas bolezen prizadene, je to v lažji obliki. Jemanje magnezija ne povzroči odvisnosti, je naraven kemični element in ni zdravilo, zato se lahko uporablja hkrati z zdravili.

MAGNEZIJEVO OLJE za čezkožno uporabo magnezijevega klorida



Hkrati z oralno uporabo priporočajo tudi mazanje celega telesa z **magnezijevim oljem**. Izkoristek absorpcije magnezija se lahko od človeka do človeka zelo razlikuje, saj je prebava vsakega človeka drugačna. Poleg tega nekateri ne morejo oralno uživati magnezijevega klorida zaradi pojava driske, saj ima magnezij odvajalni učinek.

Magnezijev olje uporabljate iz posodice z pršilom tako, da se 1-2x dnevno pršite po celem telesu (predvsem pod pazduho in v dimljah).

Na ta način se magnezij skozi kožo vsrka v telo mimo prebave. Nekatere

osebe bodo čutile rahlo srbečico po koži, vendar to ni nič hudega. Če ste občutljivi, se lahko po 20 minutah tudi oprhate, vendar ni nujno potrebno. Naj se čimveč magnezija vsrka skozi kožo.

Če je vaša koža preveč občutljiva, lahko magnezijevo olje razredčite z vodo v razmerju 1:1.

Opozorilo!

O uživanju magnezijevega klorida se posvetujte s svojim zdravnikom.

Magnezijevega klorida ne smejo uživati ljudje z okvaro ledvic, razjedo na želodcu ali boleznimi srca, nosečnice, če ste dehidrirani ali če ste alergični na to snov.

Dr. Mark Hyman o magneziju:

Če vam primanjkuje tega kritičnega minerala, je verjetnost, da boste umrli dvakrat večja. Polovici Američanov primanjkuje tega minerala in se tega sploh ne zavedajo. Z njim lahko ozdravimo veliko simptomov in bolezni. To je magnezij! Je protistrup in najučinkovitejši relaksacijski mineral. Veliko ga uporabljamo v medicini ampak se ne zavedamo, kako pomemben je pri našem zdravju. Ko je v bolnišnico prišel nekdo v kritičnem stanju, smo mu vbrizgali magnezij.

Če je prišla v bolnišnico nosečnica s krči, smo ji tudi dali magnezij. Ampak še vedno nihče ne razmišlja, da bi ga uporabljali izven bolnišnic. Od tega minerala je odvisnih 300 encimskih reakcij. Najdemo ga v čisto vsakem človeškem tkivu ampak najpomembneje v kosteh, mišicah ter možganih. Potreben je pri pridelavi energije v tvojih celicah, stabilizaciji membran, pri pomoči vašim mišicam, da se sprostijo in tudi pri mnogo drugih nalogah, saj je problemov povezanih z magnezijem v medicini skoraj 3500.

Nasploh pa ga ljudje ignorirajo, ker ni droga, čeprav je v veliko situacijah dosti močnejši kot različne droge, saj ga zato uporabljamo v življenjsko nevarnih situacijah. Če imate kateregakoli od naštetih problemov, je možno, da vam primanjkuje magnezija:

Mišični krči in trzanje, nespečnost, razdražljivost, tesnoba, avtizem, pomanjkanje pozornosti, zaprtost, analne krče, glavobole, migreno, astmo, visok krvni pritisk, diabetes, debelost, menstrualne krče, predmenstrualni sindrom, razdražljiv mehur, težko požiranje in še veliko več. Povezan je tudi z vnetji v telesu. Pomanjkanje magnezija je zelo velik problem, torej, zakaj se to pojavlja? Odgovor je enostaven. Jemo hrano, ki ne vsebuje nič magnezija, kot je bel kruh, bela moka, mlečni izdelki ter meso. Imamo takšne življenjske sloge, ki nam povzročajo izgubo magnezija in ga skoraj nič ne dobimo nazaj, saj pijemo kavo, alkohol, jemo sladkor, smo pod kroničnim pritiskom, ki po raziskavah povzroča izgubo veliko magnezija skozi uriniranje. Kdaj ste nazadnje jedli kakšno hrano, ki vsebuje magnezij, kot so morske alge in različni oreščki?

Nedavni znanstveni pregled magnezija pravi, da je obžalovanja vredno, da pomanjkanje tako poceni minerala povzroči bolezni, zaradi katerih izredno trpimo. Da bi v naše telo vstopilo dovolj magnezija, ga veliko potrebujemo v naši prehrani, plus vitamina B6 and D ter selen, da se vsrka. S tem ko pijemo kavo, alkohol, uživamo sladkor, sol, se nam nivo magnezija v telesu manjša. Težko ga je študirati ter meriti, ampak ga je enostavno nadoknaditi. V večini krvnih testov magnezija sploh ni omenjenega, zato se ne ozirajte na krvne teste ampak na simptome in bolezni, ki sem jih omenil. Če ga je pa tako lahko nadomestiti, kako potem? Enostavno:

Prvič: Nehajte odvajati stran ves magnezij, ki ga imate, ter

se uprite prevelikim količinam kave, alkohola, sladkorja itd. Pozanimajte se še pri vašem zdravniku, če ne jemljete kakšnih zdravil, ki odvajajo magnezij iz vašega telesa.

Drugič: Jejite hrano z visokim deležem magnezija, kot so pšenični kruh, pšenični kalčki, indijski oreščki, ajda, brazilski oreščki, tofu, soja, beli fižol, rjav fižol, orehi, avokado, kozice, peteršilj, česen... Ne zveni kot vaša vsakodnevna dieta, ampak bi morala!

Tretjič: Jemljite nadomestke magnezija. To je zelo pomembno, mislim da večina nas to potrebuje. Minimalna količina zaužitega magnezija bi morala biti nad 300 miligramov na dan. Dosti ga zaužije manj kot 200 miligramov, učinkovito za dosti ljudi je tudi od 400 do 1000 miligramov na dan. Dobro pogledajte kaj kupujete, saj se morate izogibati magnezijevih karbonatov, sulfatov, oksidov ter glutamatov. Priporočeno je, da ga uživajte skupaj z različnimi drugimi minerali ter multivitamini. Moje edino opozorilo je, če imate kakšno srčno bolezen, magnezij uživajte samo pod zdravnikovim nadzorom. Ni nobenega razloga, da trpite zaradi tako enostavno rešljive stvari, kot je pomanjkanje magnezija. Je resnično čudežni mineral!

dr. Mark Hyman

(<http://www.youtube.com/watch?v=GUWL1o2hSrs>)

Doziranje, kot ga priporočajo razni spletni viri:

Ljudje s težavami jemljejo do 2x50ml dnevno

Za 1000 ml tekočine potrebujemo 33g magnezijevega klorida.

1000 ml popijemo v 10 dneh, torej potrebujemo za 1 mesec uživanja 3 litre tekočine.

Za 3-mesečno kuro je to 10x33g=330g mag. klorida.

POZOR: Magnezijev klorid je zelo hidroskopičen (nase veže vlago), zato naj bo hranjen v dobro zatesnjeni posodi. Toda še vedno je uporaben, tudi če postane vlažen ali če se strdi, ne vsebuje namreč nobenih dodatkov proti strjevanju.

Magnezijev klorid heksahidrat MgCl₂·6H₂O, 99% farmacevtska čistina, E511, v obliki belega prahu.

330g (v vrečki)	10€
330g (10 vrečkic po 33g - zadostuje za 3 mesece)	15€
500g (PET plastična doza s tesnjenim pokrovom)	15€
1kg (3x vrečka 330g + vrečkica 33g)	30€
5kg (15x vrečka 330g + 2x vrečkica 33g)	80€
200ml magnezijevo olje (AKCIJA -30%)	17€

Poglejte še za druga pakiranja in AKCIJE na spletno stran www.kupi.magnezijev-klorid.si

Akcija: Poština samo 2€ pri plačilu na naš TRR.

Naročila na email: info@magnezijev-klorid.si, telefon ali SMS 041-929-852. Ob naročilu sporočite željeno količino, vaše podatke za pošiljanje in željeni način plačila.

AEC d.o.o., Kidričeva 3, 1330 Kočevje