Хлорид магния

для здоровья и омоложения

Вальтер Последняя

Магний является не чем иным , как чудо минерал в его лечебный эффект на широкий спектр заболеваний, а также в его способности , чтобы омолодить стареющий организм. Мы знаем, что это крайне важно для многих ферментативных реакций , особенно в отношении сотовой производства энергии, для здоровья мозга и нервной системы, а также для здоровых зубов и костей. Однако, это может быть сюрпризом , что в виде хлорида магния это также впечатляющий истребитель инфекции.

Первый известный исследователь по изучению и расширениюантибиотик эффекты магния был французский хирург , профессор Пьер Delbet MD . В 1915 году он искал решение очищению ран солдат, потому что он обнаружил, что традиционно используются антисептики фактически поврежденные ткани и призвал инфекций вместо их предотвращения . Во всех своих тестов раствор хлорида магния был безусловно лучшим. Он стал не только безвредны для тканей , но и значительно увеличили активность лейкоцитов и фагоцитоза , уничтожение микробов.

Позже профессор Delbet также поставил опыты с внутренними приложениями хлорида магния и обнаружили, что онмощный иммунный стимулятор . В своих экспериментах фагоцитоза увеличен до 333 %. Это означает, что после того, как хлорид магния потребление такое же количество лейкоцитов уничтожены до трех раз больше микробов , чем заранее.

Постепенно проф Delbet обнаружено хлорид магния , чтобы быть полезным в широком диапазоне заболеваний. К ним относятся заболевания пищеварительного тракта, таких как колит и желчного пузыря проблемы , болезни Паркинсона , тремор и мышечные судороги; угревая сыпь, экзема, псориаз , бородавки и зуд кожи; импотенция, гипертрофия предстательной железы, мозгового и проблемами кровообращения , астма , сенная лихорадка , крапивница и анафилактических реакций . Волосы и ногти стали сильнее и здоровее и пациентов было больше энергии .

Профессор Delbet также нашли очень хорошее профилактическое воздействие на рак и предраковые состояния вылечить такие как leukoplasia , гиперкератоз и хронического мастита. Эпидемиологические исследования подтвердили, что регионы с богатыми магнием почвы было меньше рака, чем люди с низким уровнем магния.

Другой французский врач , А. Неве , вылечить несколько пациентов с дифтерией хлорид магния в течение двух дней . Он также опубликовал 15 случаев полиомиелита , которые были устранены в течение дней, если лечение было начато немедленно , или в течение месяца, если паралич уже прогрессировала. Неве также обнаружили, хлорид магния эффективны при астме, бронхите , воспалении легких и эмфиземы , фарингит, тонзиллит , охриплость, простуда, грипп , коклюш , корь, краснуха , эпидемический паротит , скарлатина ; отравлениях, желудочно -кишечные , фурункулы, абсцессы, панариции , инфицированные раны и остеомиелит .

В последние годы доктор Vergini и другие подтвердили эти ранние результаты и добавили больше заболеваний в список успешных применений: острые приступы астмы , шок, столбняк, опоясывающий лишай, острый и хронический конъюнктивит, неврит зрительного нерва , ревматические заболевания , многие аллергические заболевания , синдром хронической усталости и положительный эффект в терапии рака. Во всех этих случаях хлорид магния были использованы и дает гораздо лучшие результаты, чем другие соединения магния.

Магний для нервов

Магний оказывает успокаивающее действие на нервную систему . При этом, он часто используется для способствуют хорошему сну . Но что более важно , она может быть использована , чтобы успокоить раздраженную и чрезмерно возбужденных нервов. Это особенно полезно с эпилептическими припадками , судороги у беременных женщин и « трясет » в алкоголизме. Магний уровней , как правило, низкий у алкоголиков , способствующих или вызывающих многие свои проблемы со здоровьем. Если магния низком уровне , нервы теряют контроль над мышечной активности , дыхания и психических процессов. Нервная усталость, тики и подергивания , тремор , раздражительность , повышенная чувствительность , мышечные спазмы , беспокойство, тревога , спутанность сознания , дезориентация и нарушение сердечного ритма все реагируют на повышение уровня магния. Обычное явление дефицита магния является резкая реакция мышц к неожиданному громкого шума. " Memory таблетки ' , поступающие в продажу , состоящие в основном из магния.

Многие из симптомов болезни Паркинсона, могут быть преодолены с высокой добавок магния , встряхивая можно предотвратить и жесткость ослаблены. С преэклампсией беременных женщин могут развиться судороги, тошнота, головокружение и головные боли. В больницах этот обрабатывают магнием вливаний. Из-за своей сильной расслабляющий эффект , магний помогает не только лучше спать , но полезен и в преодолении головной боли и мигрени . Даже число самоубийств связаны с дефицитом магния . Чем ниже содержание магния в почве и воде в данном регионе , тем выше темпы самоубийств.

Эпилепсия отмечена аномально низких уровней магния в крови , спинномозговой жидкости и головного мозга , в результате чего возбудимость в области мозга . Есть много причин нанесения эпилепсией значительно улучшая или исчезновение с магнием добавок. В исследовании с 30 эпилептиков 450 мг магния ежедневно поставлялись успешно бороться судороги. Еще одно исследование показало , что чем ниже уровень магния кровиболее тяжелой былаэпилепсия . В большинстве случаев магний лучше всего работает в сочетании с витамином В6 и цинком. При наличии достаточных концентраций магния подавляет судороги , ограничивая или замедления распространения электрического разряда от изолированной группе клеток мозга к остальной части головного мозга. Исследования на животных показывают, что даже начальный взрыв стрельбы нервных клеток , которая начинается эпилептический припадок может быть подавлена ​​с магнием.

Магний для сердца

Адекватные уровни магния необходимы для сердечной мышцы. Те, кто умирает от инфарктов имеют очень низкую магния , но высокий уровень кальция в мышцах сердца. Пациенты с ишемической болезнью сердца , которых лечили с большим количеством магния выжили лучше, чем те, с медикаментозным лечением . Магний расширяет артерии сердца и снижает уровень холестерина и жиров .

Высокие уровни кальция , с другой стороны, сужают артерии сердца и увеличивают риск сердечного приступа. Отложения кальция в стенках артерий, способствуют развитию атеросклероза . Артерии становятся твердыми и жесткими, тем самым ограничивая кровоток и вызывает высокое кровяное давление. Кроме того, такие неупругие кровеносных сосудов может легко восторга и причиной инсультов. Страны с самыми высокими кальция и магния отношения ( высокое содержание кальция и низким уровнем магния ) в почве и воде имеют самую высокую частоту сердечно-сосудистых заболеваний. В верхней части списка Австралии.

Во всем мире потребление магния была снижена , и кальция возрастает из-заинтенсивного использования удобрений с высоким содержанием кальция и низким содержанием магния. При этом,потребление магния с пищей неуклонно снижается в последние пятьдесят лет, в то время как использование богатых кальцием удобрений и сердечно-сосудистых заболеваний значительно увеличили в то же время .

Диабетики склонны к атеросклерозу, жировое перерождение печени и болезни сердца. Диабетики имеют низкий уровень магния ткани . Они часто развиваются проблемы со зрением - ретинопатией. Диабетики с самым низким уровнем магния была самая тяжелая ретинопатия . Чем ниже содержание магния в их воде , тем выше уровень смертности больных сахарным диабетом от сердечно-сосудистых заболеваний . Вамериканском исследованиисмертность от диабета был в четыре раза выше в районах с низким уровнем воды магния по сравнению с районах с высоким уровнем магния в воде.

Магний для здоровья костей и зубов

Медицинские власти утверждают, что широкой распространенностью остеопороза и кариеса в западных странах может быть предотвращен с высоким потреблением кальция. Тем не менее, опубликованные данные показывают, что верно и обратное. Жителей Азии и Африки с очень низким потреблением около 300 мг кальция ежедневно имеют очень мало остеопороза. Банту женщин с потреблением от 200 до 300 мг кальция ежедневно имеют самую низкую заболеваемость остеопорозом в мире. В западных странах с высоким потреблением молочных продуктов среднее потребление кальция составляет около 1000 мг . Чем выше кальция , особенно в виде продуктов коровьего молока ( за исключением масла ), тем выше частота остеопороза.

Кальция, магния и фосфора находятся вкачелях балансагормонов паращитовидных желез . Если кальция идет вверх, магния идет вниз и наоборот. С низким потреблением магния, кальция выходит из костей, чтобы увеличить тканевом уровнях , в то время как высокое потребление кальция магния вызывает выходить из тканей в костях. Высокое потребление фосфора без высокой кальций или магний, кальций потребление приводит к выщелачиванию из костей и выводятся из организма с мочой. Высокое потребление фосфора с высоким содержанием кальция и магния приводит к минерализации костей .

Д-р Барнетт,хирург-ортопед практикуется в двух разных округах США с очень разными уровнями почвы и минеральных вод. В округе Даллас с высоким содержанием кальция и низкой концентрацией магния остеопороза и переломов бедра были очень распространены , в то время как в городе Херефорд с высоким содержанием магния и низким содержанием кальция, они были почти отсутствует. В округе Даллассодержание магния в костях было 0,5%, а в городе Херефорд это было 1,76 %. В другом сравнении содержания магния в костях страдающих остеопорозом был 0,62 %, тогда как у здоровых людей это было 1,26 %.

То же относится к здоровым зубам. В новом исследовании Зеландии было установлено, что кариес зубов устойчивые был в среднем в два раза больше магния как кариес подверженных зубов. Средняя концентрация фосфата магния в костях дается как около 1% , в ​​зубах около 1,5% , в ​​слоновьих бивней 2%, а в зубы плотоядных животных, сделанные раздавить кости это 5%. В отношении прочности костей и зубов кальций думаю , как мел и магния в качестве суперклея . Магния суперклей связывает и преобразует мела в вышестоящую костей и зубов.

Рака и старения

Многие исследования показали повышенную скорость рака в регионах с низким уровнем магния в почве и питьевой воде. В Египтерака составляет лишь около 10% , что в Европе и Америке. В сельских феллаха было практически не существует. Главным отличием было чрезвычайно высоким потребление магния от 2,5 до 3 г в этих без рака населения , в десять раз больше, чем в большинстве западных стран.

Доктор Сигер и доктор Budwig в Германии показали, что рак является в основном результатом дефектного метаболизма энергии в электростанциях клеток , митохондриях. Аналогичное снижение производства энергии имеет место, когда мы стареем. Подавляющее большинство ферментов, участвующих в производстве энергии требуется магний. Здоровая клетка имеет высокую магния и низким уровнем кальция. До 30 % энергии клеток используется для перекачки кальция из клеток . Чем выше уровень кальция и нижний уровень магния в внеклеточной жидкости , тем труднее это для клетки для перекачки из кальция . В результате, с низким уровнем магния в митохондрии постепенно известь и производства энергии уменьшается. Мы можем сказать , что биохимические возраста определяется отношение магния к кальция в наших клетках . Испытание с синдромом хронической усталости показало, что магний добавки привело к улучшению уровня энергии.

Мы используем наши мышцы путем выборочного их контрактов . На биохимическом уровне мышц инициируется ионами кальция , впадающих в мышечных клетках. Чтобы расслабить мышцы кальций снова откачивается . Однако, как мы стареем , все больше и больше кальция остается в ловушке в мышцах и они становятся более или менее постоянно сжимается, что приводит к повышению мышечного напряжения и спазмов. Вместе с кальцификации суставов, это типичная жесткость и негибкость старости. Чем выше наше потребление кальция относительно магний , тем быстрее мы известь и возраст. Большей части избыточного кальция в нашем рационе попадает в наши мягких тканей вокруг суставов и приводит к кальцификации с артритом деформаций , атеросклероза , катаракты, камни в почках и старости. Доктор Seyle Экспериментально доказано, что биохимические стресс может привести кпатологической кальцификации практически любой орган. Чем больше напряжение , тем больше кальцификации ,более быстроестарение.

Омоложение Минеральные

В дополнение к антимикробным и иммуностимулирующие свойства , как магний , а также хлорид и другие важные функции в соответствии нами молодой и здоровой. Хлорид , конечно, необходимо , чтобы произвести большое количество желудочной кислоты каждый день, и также необходимо, чтобы стимулировать крахмала переваривание ферментами. Магний является минеральная омоложения и препятствует кальцификации наших органов и тканей , что характерно для старости дегенерации нашего тела.

Использование других солей магния менее выгодно , потому что они должны быть преобразованы в хлорангидриды в организме в любом случае. Мы можем использовать как оксид магния или карбоната , но тогда мы должны подготовить дополнительные соляной кислоты , чтобы поглотить их. Многие старения людей, особенно с хроническими заболеваниями , которые отчаянно нуждаются больше магния не может производить достаточное количество соляной кислоты, а затем не может поглотить оксид или карбонат . Английская соль сульфата магния . Он растворим , но не хорошо всасывается и действует главным образом как слабительное . Chelated магния хорошо всасывается но гораздо дороже и не имеет благотворный вклад ионов хлора . Orotates хороший, но очень дорогой дляколичества магния , которые они предоставляют , и оба orotates хелатов и , кажется, не хватает , борющиеся с инфекцией потенциал хлорида магния.

Кальций и магний являются противоположностями в их влиянии на наше тело структуры. Как правило , более мягкий нашем организме структурабольше мы должны кальций , а более жесткими и негибкими это , тем меньше кальция имагния больше нам нужно. Магний может обратить вспять возрастные дегенеративные кальцификации нашего тела структурой и с этим помочь нам восстановить силы.

Молодые женщины, дети и, прежде всего дети имеют мягкую структуру тела и гладкой кожи с низким содержанием кальция и высоким уровнем магния в их клетки и мягких тканей . Они как правило, необходимо высокое потребление кальция. Это биохимия молодежи. С возрастом и наиболее выраженным в старых мужчин и женщин после менопаузы , мы становимся все более и более негибким . Артерий затвердевают чтобы вызвать атеросклероз, скелетной системы обызвествляет вызывают жесткость слияния позвоночника и суставов, почек и других органов и желез более известь и затвердевают с образованием камня, кальцификации в глазах вызывает катаракту и даже кожа твердеет , становится жестким и морщинистой. Таким образом кальций находится в той же лиге, кислорода и свободных радикалов , в то время как магний работает вместе с водородом иантиоксидантов, чтобы сохранить наше тело мягкой структурой .

Гинеколога сообщалось, что один из первых органов известь в яичниках , что приводит к предменструального напряжения. Когда он положил его пациентов на высокий уровень потребления магния их PMT исчезли и они чувствовали себя и выглядела намного моложе. Большинство этих женщин сказали, что они потеряли в весе , повышение их энергии, чувствовали себя менее депрессии и наслаждался сексом снова гораздо больше, чем раньше. Для мужчин это одинаково выгодно для проблем, связанных сувеличенной предстательной железой . Симптомы обычно улучшение после периода добавок хлорида магния.

Увеличение потребления магния также было показано, чтоэффективным способом предотвратить или растворять камни в почках и желчном пузыре камней , последний лучших в сочетании с высоким потреблением лецитин. Активация пищеварительных ферментов и желчи , а также помогает восстановить здоровую кишечную флору могут быть факторы, которые делают хлорид магния так выгодно в нормализации наших пищеварительных процессов , снижение любого пищеварительного дискомфорта , вздутия живота и неприятного запаха стула . Это согласуется со снижением всех неприятных запахов тела, включая подмышечные и запаха ног .

Профессор Delbet используется, чтобы дать раствора хлорида магния обычно к своим пациентам с инфекциями и в течение нескольких дней , прежде чем любой планируемой операции и был удивлен тем, многие из этих пациентов испытывают эйфорию и всплески энергии . Хлорид магния , предположительно, есть определенное действие на вирус столбняка и его воздействие на организм . Мне даже кажется , что защищает от укусов ядовитых змей . Морские свинки не умер после обычно смертельные инъекции змеиного яда и кролика выжилядовитой змеи при введении раствора хлорида магния .

Помимо того, что самый важный минерал в нашем сотовой производства энергии, магния также необходимо дляпроглатывания витамины стать метаболически активными . Магний также необходим для синтеза нуклеиновых кислот , для деления клеток , происходит , для синтеза ДНК и РНК нашего генетического материала, белка, а также синтезе жирных кислот . К сожалению, дефицит магния на клеточном уровне , где он рассчитывает не легко диагностировать , а сывороточные уровни магния не подкреплены мышцы или клеточном уровнях магния. Вместо того сложного анализа магния ткани , чтобы выяснить, ваши проблемы со здоровьем может быть связано с низким уровнем магния , это гораздо проще и эффективнее просто взять больше магния и посмотреть, что происходит .

Исследователи из Института Пастера Лилль найти впроспективное исследование с более чем 4000 мужчин старше18 -летнего периода наблюдения , что высокие уровни магния было связано с 50-процентным снижением смертности от рака , и40 -процентное снижение сердечно-сосудистых и всех причин смертность ( " цинк, медь и магний и риски для всех причин рака и сердечно-сосудистой смертности " Эпидемиология , Vol. 17 , № 3, май 2006 года, epidem.com ) .

Омоложение , глотая больше магния, это медленный процесс , тем более, что количество магния, что мы можем взять ограничивается его слабительное действие и необходимость держать его в разумном балансе с кальцием и фосфором потребления. Другой проблемой является то, что спастических мышц имеют плохой циркуляции крови и лимфы , что делает его трудным для проглатывания магния растворять и вымывать ткани и совместных кальцификации . Таким образом, мы можем значительно ускорить процесс омоложения за счет увеличения циркуляции через постоянное контракт с мышцами , как глубокий массаж тканей , горячее и холодное водоснабжение , упражнения на расслабление , lymphasising а также пакеты и трется с хлоридом магния или английской соли .

Сколько ?

Гидратированный хлористый магний содержит около 120 мг магния на грамм или 600 мг на чайную ложку округлой . Она имеет несколько горько- соленый вкус ислегка слабительное действие. Улучшить или сохранить свое здоровье вы можете использовать до 600 мг магния в день в несколько приемов во время еды , хорошо растворяется внапитке или в смеси с пищей.

С повышенное кровяное давление , обызвествления и другие симптомы дефицита магния можно использовать 600 мг перорально в дополнение к любым трансдермального применения магния масла для артрита или мышечной релаксации. С низким артериальным давлением можно использовать около 300 мг магния в день в дополнение к некоторым дополнительным кальцием. В качестве источника кальция можно растворять некоторые самодельные яичная скорлупа порошок в соке цитрусовых или уксусом . Фактические суммы не важно, как тело поглощает ровно столько, сколько ему нужно.

Для ежедневного использования она будет более удобна для растворения хлорида магния в воде. Вы можете растворить 10 чайных ложки слегка округлые кристаллы в среде стекла размером водой или , точнее, 50 г в 150 мл воды. Слейте и отказаться от любых нерастворимых остатков. Одну чайную ложку этого раствора три раза в день во время еды или напитка обеспечивает ежедневное потребление около 600 мг магния . Или же вы можете заполнить банку наполовину с хлопьями хлорид магния , а затем к вершине с водой. Это обеспечивает одинаковое количество магния.

Люди с очень чувствительной вкусовые рецепторы могут начать использовать его в небольших количествах смешать с сильно ароматизированные продукты питания и увеличение дозы очень постепенно . Вы можете начать добавлять одну каплю на стакан воды или смешивать с едой. Если это хорошо, тогда в следующий раз добавить две капли , а затем три , пока он не начинает дегустацию неприятно. Сократите временно , но после еще ​​неделю или две вы не можете попробовать его больше, и вы можете начать добавлять дальнейшие капель , пока вы не достигнете желаемого потребления. У меня было много людей, жалующихся, что они не могут использовать его , потому что они начали принимать его в слишком высоких дозах или слишком концентрированным.

Хотя для некоторых условиях это может быть полезно , чтобы взять большую сумму и вымыть его с напитком , вы должны быть осторожны, так как это может легко расстраиваетсяжелудок. Для повседневного использования я рекомендую добавить его в небольших количествах для еды и питья так, что он присутствует в количествах, которые могут присутствовать в воде и пище с высоким содержанием минералов . Это, безусловно, не должны являться на вкус неприятная, и в большинстве случаев фактическая сумма используется каждый день не так важно .

Этот же раствор может быть также использован в качестве блоков в течение опухолей и инфицированные , воспаление , болезненные , жесткие или кальцинированные суставах, мышцах , спайки или рубцовой ткани. Он также отлично использовать слабый раствор в качестве резервного руб и по всему телу , чтобы расслабить напряженные мышцы в любом месте и даже для омоложения стареющей кожи. Для чувствительной кожи использовать его в сильно разбавленном виде . На раны, которые широко используется в4% раствор , что составляет 4 г иличайную ложку в 100 мл или небольшой стакан воды.

С острыми инфекциями растворить 40 г или 8 чайных ложки слегка закругленные в 1 литре воды. С детьми обычно небольшой стакан или 125 мл была использована каждые 6 часов. Взрослые могут удвоить эту дозу , выпив эту сумму каждые 3 часа или даже больше, пока диарея не развивается , а затем сократить до поддерживающей потребление чуть ниже уровня диареи , пока инфекция не прояснилось . Если у вас чувствительная вкусовые рецепторывкуса может быть довольно неприятным в этой концентрированной форме. Поэтому старайтесь пить его залпом , зажимая нос и быстро выпить что-нибудь приятное впоследствии.

Для общего расслабления , а также при болях в спине и артритом или мышечной боли и скованности или хлорид магния или английской соли могут быть использованы. Оба превосходны , чтобы отдохнуть в горячей ванне с добавлением до 1 кг солей магния . Также горячие компрессы соли магния могут быть использованы более жесткие или болезненные мышцы и суставы. Должен находиться в тепле в течение одного -двух часов с грелкой .

Существует также негидратированной или сухой хлористый магний доступны , содержит примерно в два раза больше магния в виде гидратированного продукта. Если вы используете это, то только половина суммы, указанные выше. В настоящее время также доступны в виде таблеток , но более дорогой .

Вместо того, хлорид магния, вы можете использовать рассол от производства морской соли. Он имеет то преимущество, что больше микроэлементов , чем технические хлорид магния , но в связи с его высоким содержанием сульфата магния это также довольно горькие . В то время как хлорид магния имеет слабительный эффект , сульфат магния или английской соли гораздо лучше подходит, если используется исключительно в качестве слабительного , потому что это плохо поглощается , и поэтому привлекает все больше воды в кишечнике.

В то время как более высокое потребление магния выгодна для большинства людей, лиц с низким кровяным давлением обычно требуется больше кальция, в дополнение . Нормальное кровяное давление около 120 /80;он ниже, тем выше должна быть ежедневное потребление кальция. Хотя те, с высоким кровяным давлением могут получить выгоду от глотания до в два раза больше магния , как кальций, тех, с низким артериальным давлением может занять в два раза больше кальция, магния , но и минералы в относительно больших количествах. Те, у кого низкое давление крови и склонность к воспалениям может также уменьшить их потребление фосфора. Высокий уровень фосфора в крови имеет тенденцию вызывать магния и кальция на низком уровне.

Обычно хорошая диета должна обеспечить все необходимые витамины и минералы. Настоящее добавок часто обозначается из-за нарушения всасывания , плохой выбор продуктов питания , нарушения обмена веществ , и конкретных заболеваний. Кроме того, некоторые препараты, такие как мочегонное и антибиотики могут вызвать дефицит магния . Когда дополнение с магнием или других витаминов и минералов , баланс с соответствующими питательными веществами, такими как кальций и фосфор , а также потребление жидкости , как правило, более важным , чем абсолютное потребление магния или любое другое питательное вещество. В случае сомнений обратиться к профессиональному здоровью.

Для поставок хлористого магния в Австралии см. Ресурсы . Для добавления большого количества воды в ванне вы можете попробовать получить гидратированного хлорида магния в количестве 25 кг оптом от компаний, которые поставляют воду и сельскохозяйственные химикаты. Обычно это происходит из морской воды выпаривали и особенно от Мертвого моря.

Магний масло представляет собой концентрированную и почти насыщенного раствора хлорида магния в воде. Она называется " масло ", так как гладкая жирная чувство, когда втирается в кожу. Магний относительно легко всасывается через кожу , и таким образом является эффективным способом , чтобы расслабить напряженные мышцы и улучшить артритом суставов. Это особенно хорошо при болях в пояснице . В дополнение к коже трется вы также можете использовать горячие компрессы с пропитанной ткани магния маслом.

Более подробную информацию о магния масла см. www.health-science-spirit.com/MagOil.htm . Отличная книга на наружное применение магния масло Трансдермальное терапии магния Марк Sircus . Дляпоставки магния нефти в Австралии на основе хлорида магния из Мертвого моря см. www.strideintohealth.com , а www.magneticclay.com в США распространять магния нефть из "Древние минералы .

ВНИМАНИЕ : магния добавок следует избегать с серьезными проблемами почек ( почечной недостаточностью тяжелой степени , когда на диализе ), а также с миастения . Будьте осторожны с тяжелой надпочечников слабость или с низким артериальным давлением . Слишком много магния может вызвать мышечную слабость, если это произойдет, временно использовать больше кальция . Признаки дополнительного магния ( hypermagnesia ) могут быть похожи на дефицит магния и включают в себя изменения психического состояния , тошнота, диарея , потеря аппетита, мышечная слабость , затруднение дыхания, крайне низкое кровяное давление и нарушение сердечного ритма .

Магний ПРОФИЛЬ

Магний в основном содержится внутри клеток , активизирует многие ферменты и необходима для метаболизма углеводов, жиров и аминокислот. Это имеет важное значение для функции мышц и нервов и для формирования костей и зубов. Обычно она противодействует и регулирует влияние кальция.

Некоторые ранние признаки дефицита магния являются потеря аппетита , тошнота, рвота , усталость и слабость. Увеличение дефицита может показать , как онемение , покалывание, мышц и судороги, припадки, изменения личности , нарушения ритма сердца, коронарной и спазмы. Тяжелый дефицит приводит к снижению уровня кальция в крови ( гипокальциемия ), а также связано с низким уровнем калия в крови ( гипокалиемия ) .

Симптомы недостаточности и повышенные требования :

Тираж: стенокардия , атеросклероз / атеросклероз , диабет, гипертония , высокий уровень холестерина , сердечные инфаркты , инсульты, тахикардия ( учащенный пульс ) , тромбоз .

Пищеварительной системы: колики , запор , хроническая диарея , нарушение всасывания , панкреатит (воспаление поджелудочной железы).

Мышцы: боль в спине, судороги, судороги, повышенная возбудимость / дрожание , онемение , нистагм ( быстрые движения глаз ) , спазмы , напряжение / напряженных мышц , покалывание , дрожь .

Нервной системы: апатия, спутанность сознания, депрессия , дезориентация , эпилепсии , галлюцинации , раздражительность , психические заболевания, рассеянный склероз, нервозность, паранойя неврит , болезнь Паркинсона , плохая память , старости.

ОБЩИЕ : алкоголизм , артрит, запахи тела , переломы, кальцификации в любом органе , рак , синдром хронической усталости , диабете, эклампсии , головные боли, инфекций и воспалений , цирроза печени, системная красная волчанка, мигреней , старость, проблемы с простатой , рахит , жесткость - психическое и физическое , кожа морщинистая и жесткой , жесткость, каменные образования в желчном пузыре или почках, щитовидной гиперактивный .

Лучшие источники :

Свежий сок травы (например, трава пшеницы, ячменя трава) и порошок из злаковых трав , овощных соков , ламинария , морская вода, морепродукты, зеленые листья , патоку, пропитанной орехи, семена масличных растений и проросшие семена . Магний центральной минеральных хлорофиллом, который имеет аналогичную структуру белка гемоглобина.