

# MAGNEZIJUM HLORID

## MgCl<sub>2</sub>·6H<sub>2</sub>O HEKSAHIDRAT

Standardi kvalitete koje zadovoljava: USP, PhEur, BP, DAB, CL, FCC



## ČUDESNI MINERAL

- **PODMLAĐIVANJA**
- **ZDRAVLJA**
- **SMIRENOSTI**
- **DUGOVEČNOSTI**
- **POTENCIJE**

MAGNEZIJUM HLORID, MINERALNI SUPLEMENT DOBIJEN ISPARAVANJEM IZ MORSKE VODE, DRAGOCEN JE ZBOG SVOJE SPOSOBNOSTI DA POTIČE ZDRAVLJE I VITALNOST, LEČI BROJNE BOLESTI, **USPORAVA PROCES STARENJA** I SUZBIJA INFEKCIJE. MUŠKARCI SA VIŠE MAGNEZIJUMA U KRVI IMATI ĆE VIŠE TESTOSTERONA U TIJELU.

"Magnezijum je upravo **čudotvoran mineral** po svom isceljujućem učinku na širok raspon bolesti, kao i po svojoj sposobnosti da **podmladi ostarelo telo**. Neophodan je za mnoge enzimske reakcije, za zdravlje mozga i nervnog sistema, a takode i za zdrave zube i kosti. U obliku hlorida impresivan je borac protiv infekcija." Ova izjava umirovljenog biohemičara i nutricionista Waltera Lasta nije preterana. Dvostruko je istinita zato što je mogućnost unosa Magnezijuma putem hrane uvelike opala, jer je Magnezijum preduboko u zemlji da bi ga biljke mogle povući, uz to prevelik unos Kalcijuma, preterano je naglašen od strane zvanične

medicine. Samo u sadejstvu, Magnezijum i Kalcijum čine dobro telu.

Što telo radi sa suvišnim Kalcijumom u krvi? Prebacuje ga u tkivo gde god postoji neka hronična upala. **To vodi do kalcifikacije zglobova, kao kod artritisa, do kalcifikacije jajnika, prostate i drugih žlezda, što rezultira smanjenom proizvodnjom hormona. Kalcificirani bubrezi s vremenom dovode do potrebe za dijalizom, a kalcifikacija u tkivu dojki, posebno u mlečnim kanalima, često se rešava nepotrebnim mastektomijama i drugim invazivnim tretmanima.**

## **MAGNEZIJUM ZA ZDRAVE KOSTI I ZUBE**

Stanovništvo Azije i Afrike s vrlo niskim unosom od oko 300 miligrama (mg) Kalcijuma dnevno ima vrlo **nisku** učestalost osteoporoze. U Africi, Bantu žene s unosom od samo 200 do 350 mg Kalcijuma dnevno imaju **najnižu učestalost osteoporoze u svetu.**

U zapadnim zemljama s visokim unosom mlečnih proizvoda, prosečan unos Kalcijuma je oko 1000 mg. **Što je unos Kalcijuma veći, posebno u obliku proizvoda od kravljeg mleka (osim maslaca), veća je učestalost osteoporoze.**

**Uz nizak unos Magnezijuma, Kalcijum se crpi iz kostiju kako bi se povećale razine kalcijuma u tkivima, dok visok unos Magnezijuma uzrokuje da Kalcijum izlazi iz tkiva i odlazi u kosti.** Visok unos fosfora bez visokog unosa Kalcijuma ili Magnezijuma uzrokuje ispiranje Kalcijuma iz kostiju i izbacivanje iz tela mokraćom. **Visok unos fosfora uz visok Kalcijum i Magnezijum vodi do mineralizacije kostiju.** Kad se radi o snazi kostiju i zuba, Kalcijum zamislite kao kredu, a Magnezijum kao superlepak. Magnezijumov superlepak veže i pretvara kredu u snažne kosti i zube.

Rješenje za snižavanje razina Kalcijuma u krvi je održavanjem visokog unosa Magnezijuma. **Medutim, svaki višak Magnezijuma brzo se izgubi s mokraćom. Zbog toga, kako bismo zadržali Kalcijum u kostima i zubima umesto oko zglobova i u mekim tkivima, potreban nam je konstantan unos Magnezijuma.**

Magnezijum u prehrani dolazi u jonskom obliku, ili iz apoteke kao oksid i u želudcu se pretvara u Magnezijum hlorid i kao takav apsorbuje. **Zato, daleko najbolje je da se izravno koristi Magnezijum hlorid umesto Magnezijum oksida ili hidroksida i drugih oblika. Magnezijum sulfat, takoder poznat kao epsomska so, slabo se apsorbuje i zato privlači vodu u debelo crevo i deluje kao laksativ.**

Magnezijum se apsorbira prvenstveno u tankom crevu. Kad se konzumira preporučena dnevna doza (RDI) Magnezijuma, (između 360 i 410 mg), **važno je da se uzima u više doza tokom dana. Obavezno poslednju dozu uzeti pre spavanja.**

**Kad su prisutni faktori poput stresa, visoke životne dobi, kardiovaskularnih problema i znakova kalcifikacije, mnogi zdravstveni radnici savetuju doze i do 1000 mg dnevno.** Apsorpcija Magnezijuma u crevu opada sa starenjem i prisutnošću gastrointestinalnih poremećaja a posebno kod upotrebe antibiotika i drugih farmaceutskih lekova.

## **"MAGNEZIJUMOVO ULJE" U TRANSDERMALNOJ TERAPIJI**

Svi ti problemi čine privlačnijom **transdermalnu** (preko kože) upotrebu Magnezijum hlorida, kako bi se zaobišao probavni sistem i potreba za hlorovodičnom kiselinom i pravilnim radom probavnog trakta i bubrega.

Za transdermalnu upotrebu, meša se Magnezijum hlorid sa vodom u omeru 1 : 1. Ovako pripremljen Magnezijum hlorid naziva se Magnezijumovo ulje. Ono nije ulje u pravom smislu reči, klizavo je ali nije masno i samo pod rukom podseća na ulje.

To je detaljno opisano u knjizi "Transdermalna terapija magnezijumom" Marka Sircusa. Kao lekovito sredstvo, siguran je za spoljnu i unutrašnju upotrebu.

Sircus piše: "**Otopina Magnezijum hlorida, ne samo što je bezopasna za tkivo nego je takođe izvrsno delovala na leukocitozu; zato je SAVRŠENA ZA SPOLJAŠNJE TRETIRANJE RANA**"

Proces podmladivanja možemo uvelike da ubrzamo ako povećamo cirkulaciju kroz stalno zgrčene mišiće korišćenjem Magnezijumovog ulja uz dubinsku masažu tkiva ili jednostavnim čestim trljanjem, ili polaganjem vrućih obloga. Ipak, moramo biti oprezni s vrlo osetljivom kožom jer, Magnezijumovo ulje može kod nekih osoba izazivati osećaj žarenja i golicanja. U tom slučaju, najbolje je razrediti ga do prihvatljive razmere. Ako se utrljava u prilično razređenom stanju, može potupno da se upije u kožu ali, u koncentrovanom obliku može ostati lepljiv te ga treba isprati vodom nakon nekoliko sati. Međutim, kod mnogih stanja kao što je artritis i drugih oblika ukočenosti i bolova, dobro je staviti natopljene obloge na zahvaćeno područje, odnosno, naneti deblji sloj i pokriti (uviti) preko noći.

## ANTIMIKROBNO DELOVANJE MAGNEZIJUMA

Magnezijum hlorid, također je izvrstan za borbu protiv infekcija, **što se ne može reći ni za jednu drugu kombinaciju Magnezijuma.**

Francuski hirurk, prof. Pierre Delbet, dr. med. Godine 1915. (I Sv. Rat) tražio je rešenje za čišćenje rana kod vojnika jer je utvrdio da antiseptici koji se tradicionalno koriste zapravo oštećuju tkiva i potiču infekcije umesto da ih sprečavaju. **U svim njegovim ispitivanjima, otopina Magnezijum hlorida bila je daleko najbolja. Otkrio je da je ona, ne samo neškodljiva za tkiva, nego da uvelike pojačava aktivnost leukocita i fagocitozu (uništavanje patogenih mikroba).**

Profesor Delbet je kasnije izveo eksperimente s unutrašnjom (oralnom) primenom magnezijumovog hlorida i utvrdio da je on **snažan stimulator imunog sistema.** U njegovim eksperimentima fagocitoza se povećavala do 333 posto. To znači da je **nakon unosa magnezijumovog hlorida isti broj belih krvnih ćelija uništavao do tri puta više mikroba.** S vremenom je profesor Delbet otkrio da je Magnezijum hlorid blagotvoran kod širokog raspona bolesti. **Bolesti probavnog trakta kao što su kolitis i problemi sa žučnom kesicom, Parkinsonovu bolest, drhtavicu i grčeve u mišićima, akne, ekceme, psorijazu, bradavice i svrbljivu kožu, impotenciju, hipertrofiju prostate, probleme s mozgom i cirkulacijom, astmu, peludnu groznicu, urtikariju i anafilaktičke reakcije. Kosa i nokti postali su jači i zdraviji, a pacijenti su imali više energije.**

Također je otkrio da **Magnezijum hlorid ima vrlo dobar preventivni učinak protiv raka i leči predkancerozna stanja kao što su leukoplakija, hiperkeratoza i hronični mastitis.**

Još jedan francuski lekar, dr. A. Neveu, izlečio je u dva dana nekoliko pacijenata oboljelih od difterije upravo Magnezijum hloridom. **Objavio je i 15 slučajeva poliomielitisa koji su bili izlečeni za nekoliko dana, ako je tretman započet odmah ili, za nekoliko meseci ako je paraliza već bila uznapredovala.**

Dr. Neveu je utvrdio da je magnezijum hlorid delotvoran protiv **astme, bronhitisa, upale pluća, emfizema, upale grla, tonzilitisa, promuklosti, prehlade, gripe, hripavca, ospica, rubeole, zaušnjaka, šarlaha, trovanja, gastroenteritisa, gnojnih čireva, apscesa, zanoktica, inficiranih rana i osteomijelitisa.**

Dr. med. Raul Vergini i drugi potvrdili su te ranije rezultate i dodali druge bolesti i stanja, popisu uspešnih primena Magnezijum hlorida: **akutni napad astme, šok, tetanus, herpes**

zoster, akutni i hronični konjunktivitis, optički neuritis, reumatske bolesti, mnoge alergijske bolesti i sindrom hroničnog umora. Takode su utvrdili da ima blagotvorno delovanje u terapiji protiv raka. U svim tim slučajevima, Magnezijumov hlorid dao je daleko bolje rezultate od drugih oblika Magnezijuma.

## **MAGNEZIJUM HLORID U TERAPIJI KANCERA**

*Zasićenje Magnezijumom uzrokuje ubrzani nestanak periostilnih tumora.*

Poljak Aleksandrović je došao do zaključka da je nedostatak Magnezijuma i antioksidansa važan faktor rizika u predispoziciji za leukemiju. Ostali istraživači su pronašli da 46% pacijenata tretiranih u ICU centru za kancer imaju prisutan nedostatak Magnezijuma. Zaključili su da je kod pacijenata, kritično bolesnih od kancera, taj nedostatak vrlo visok. Teško je u opšte razmišljati da nedostatak Magnezijuma može povećati rizik od kancera, ali kao što znamo da dehidracija ili gušenje može izazvati smrt, tako smo sigurni da **nedostatak Magnezijuma vodi direktno do kancera**. Kada uzmete u obzir da transport preko 300 enzima i jona zahteva Magnezijum i da njegova uloga u metabolizmu masnih kiselina i fosfolipida neposredno utiče na čvrstinu i stabilnost ćelijske membrane. Bilo kakvo slabljenje fiziologije ćelije vodi do infekcije, kako okolnog tkiva tako i samog tumora. Ove infekcije postaju integralni deo raka. Nedostatak Magnezijuma postaje neposredna pretnja za zdravlje naših ćelija. Bez njegove dovoljne količine, naše ćelije kalcificiraju i propadaju.

*Preko 300 različitih enzimskih sistema oslanjaju se na Magnezijum da olakša njihovu katalitičku ulogu.*

Smatra se da nedostatak Magnezijuma uzrokuje kancerogenezu i u slučaju solidnih tumora, a da uzimanje velikih doza Magnezijuma upravo to sprečava

*Magnezijum štiti ćelije od Aluminijuma, Žive, Olova, Kadmijuma, Berilijuma i Nikla*

Ne samo što je neophodan u preživljavanju naših ćelija, već je izuzetan zaštitnik od teških metala i slobodnih radikala. Svojim prisustvom omogućava sintezu Glutathiona, što je jedan od najpoznatijih neutralizatora Žive. Bez tog rada na čišćenju usled nedostatka Magnezijuma, ćelije počinju da propadaju i postaju ćelijsko "smeće", sakupljači teških metala što je odlično okruženje za privlačenje infekcija / kancera.

*Magnezijum je uključen u različite procese ćelijskih membrana, uključujući kanalisanje Kalcijuma i transportni mehanizam jona. Magnezijum je odgovoran i za održavanje nivoa međusobne zavisnosti Natrijuma i Kalijuma u prolasku kroz ćelijsku membranu.*

I jedna zanimljiva studija o uticaju alkohola (alkoholnih pića) na pojavu i razvoj kancera dojke kod žena. Odavno su istraživači utvrdili da davanje Magnezijuma u ishranu onih koji pate od njegovog nedostatka, kao što su alkoholičari, smanjuje rizik od pojave maligniteta. Sada su definitivno utvrdili da žene koje popiju jedno ili dva pića u toku dana, svedeno koje alkoholno piće, imaju 10% povećan rizik od kancera dojke. One koje popiju više od tri pića povećavaju taj rizik na 30%. **Što više alkoholnih pića to se više spušta nivo Magnezijuma u organizmu.**

*Alkohol je oduvek bio poznat kao nešto što uništava Magnezijum u organizmu i Magnezijum je bio jedan od prvih suplemenata koji se davao alkoholičarima za detoksikaciju i "skidanje" sa alkohola.*

Istraživači iz "Škole za javno zdravlje", Univerziteta u Minesoti su došli do zaključka da **dijeta bogata Magnezijumom uveliko snižava pojavu kancera debelog creva**. Prethodna studija iz Švedske je pokazivala da žene koje Magnezijum uzimaju u maksimalnim dnevnim dozama imaju 40% manji rizik da obole od kancera od onih koje uzimaju minimalne količine ovog minerala.

Čak i anti-kancerogeno delovanje Kalcijuma kod raka debelog creva, u stvari je povezano sa nivoima Magnezijuma, pokazuju najnovije studije. Velike količine Kalcijuma i Magnezijuma zajedno smanjuju rizik od raka, ali velike količine samo Kalcijuma sprečavaju apsorpciju Magnezijuma i povećavaju rizik od raka rektuma i debelog creva.

*Pojava hypomagnesemije (nedostatka Magnezijuma) primećena je kod 78% dece obolele od leukemije, sa prethodno indikovanom anoreksijom i povećanim izbacivanjem crevnog sadržaja i gubitkom Magnezijuma kroz mokraću.*

Nekoliko studija je pokazalo porast kancera u regionima sa niskim nivoima Magnezijuma u vodi ili zemljištu, a isto važi i za Selen. U Egiptu, stopa kancera je na nivou od 10% u odnosu na Evropu ili Ameriku, a na selu gotovo da nit ne postoji. Glavna razlika je u ekstremno velikim dozama Magnezijuma: 2,5 do 3 grama, koje to stanovništvo uzima, što je deset puta više od onoga što se uzima u Zapadnim zemljama.

Što drugim rečima znači da **RAK U OPŠTE NE POSTOJI U ČELIJSKOM OKRUŽENJU PUNOM MAGNEZIJUMA**. Medicinska logika ukazuje da bi organizam trebalo zasititi Magnezijumom, najbolje, transdermalnim uzimanjem jer, nedostatak Magnezijuma se pokazuje kao osnovni klinički poremećaj ali, medicinski establišment naprosto ne može proturiti kroz svoje "tvrde glave" koliko je to izuzetno važan preparat.

Iako Magnezijum unapređuje proizvodnju obrambenih supstanci u organizmu, kao što su antitela i značajno podiže operabilnu aktivnost belih granulocitnih krvnih ćelija (što je pokazao Delbert sa **Magnezijum hloridom**) i doprinosi mnogim funkcijama koje osiguravaju stabilnost ćelijskog metabolizma, ipak se to ne koristi u primarnoj terapiji raka. Ne koristi u opšte već se radije koriste zračna i hemo terapija koje još više snižavaju nivo Magnezijuma. Ne nastojati organizam pacijenta zasititi Magnezijumom na ćelijskom nivou, može se smatrati izuzetnim neparom, posebno kod pacijenata oboljelih od raka, kada im je život u pitanju. Onkologa koji ignoriše nivo Magnezijuma kod svog pacijenta može se uporediti sa lekarom u hitnoj koji ne preduzima reanimaciju kad pacijent prestane da diše. Oni koji su prošli hemoterapiju imaju četiri puta više razloga da obrate pažnju na ovu priču o neophodnom zasićenju ćelija Magnezijumom.

## **MAGNEZIJUM HLORID JE PRVI I NAJVAŽNIJI DEO STRATEGIJE TRETIRANJA KANCERA**

Preporuka je da se od prvog dana ulaska u protokol borbe protiv raka "praktično udavite" u uzimanju Magnezijum hlorida preko kože (Transdermalno uzimanje). Kada je rak u pitanju, ovo treba da je prvi ali, nikako i poslednji korak o kome treba da razmišljamo. Potrebno je tri do četiri meseca intenzive transdermalne terapije da Magnezijum stigne na ćelijski nivo na kome treba da bude ali, već za nekoliko dana pacijent će osetiti efekte ove spanosne terapije. Za mnoge ljude čije telo vapi za Magnezijumom, iskustvo nije mnogo drugačije od onog koje ima osoba koja izade iz pustinje žedna do iznemoglosti. To je osnova života, upravo toliko neophodna, upravo toliko važna. To je ona snaga Magnezijuma koja vam

može spasiti život u slučaju srčanog zastoja, koja može da poništi štetu nastalu srčanim udarom ako se primeni na vreme, ista ona snaga koja može da spasi život oboljelom od raka. Sve što pacijent treba da uradi je da **Magnezijum hlorid** sipa u kadu s vodom u kojoj će da se okupa ili da ga direktno nanese (naprska) na telo. Ima li nešto jednostavnije.

*Kada se MAGNEZIJUM HLORID nanese direktno na kožu, apsorbuje se transdermalno i ima gotovo trenutno efekat na hroničnu ili akutnu bol*

## **Posebna napomena o Kalcijumu i Kanceru**

Eksperti smatraju da preterana upotreba Kalcijuma može biti nerazumna, u svetlu poslednjih studija, jer može dovesti do porasta rizika od kancera prostate. "Postoje osnovane sumnje da Kalcijum ima važnu ulogu u razvoju raka prostate", izjavila je dr Carmen Rodriguez. Neželjeni efekti uzimanja veće količine Kalcijuma mogu biti povećana količina Kalcijuma u krvi, stvaranje kamenja u bubrezima i komplikacije sa bubrezima. Povećani nivoi Kalcijuma su takode povezani sa artritismom i problemom sa krvnim sudovima i zglobovima, kalcifikacijom mekog tkiva, hipertenzijom i srčanim udarom, povećanjem triglicerida, gastrointestinalnim problemima, promenama u raspoloženju i depresivnim poremećajima i hroničnim disbalansom magnezija, cinka gvožđa i fosfora.

*Kalcijum i magnezijum imaju suprotno dejstvo u odnosu na telesnu strukturu. Generalno pravilo je da što nam je struktura tela ukočenija, manje nam treba Kalcijuma a više Magnezijuma*

Velike doze Kalcijuma interferiraju sa vitaminom D i kasnije blokiraju njegovu ulogu u lečenju i sprečavanju nastanka kancera, bez obzira što se i dalje nastavi sa unosom velike količine vitamina D.

*Magnezijum je mineral mladosti – pomlađivanja i sprečava kalcifikaciju organa i tkiva, što je inače karakteristična degeneracija koja se događa s godinama*

Preporučeni odnos Magnezijuma prema Kalcijumu je 1:2 do 1:1. Za one koji su zainteresovani za prevenciju kancera preporuka je da se drže bliže odnosu 1:1. a za prvih šest meseci terapije taj odnos bi mogao biti i 10:1 u korist Magnezijuma. U stvarnost, ne treba ni paziti na ovaj odnos jer, jedino za koga može biti opasnosti od ekstremnih količina Magnezijuma su **osobe koje imaju bubrežnih problema**. Ako je neko zabrinut oko unosa Kalcijuma, neka jede hranu bogatu istovremeno Kalcijumom i Magnezijumom, kao što je pečeno seme susama.

*Do 30% energije ćelije se koristi da se iz nje izbaci Kalcijum*

**Za pacijente sa kancerom, transdermalni pristup, kombinovan sa oralnim uzimanjem, pruža priliku da se nivo Magnezijuma podigne snažno i brzo. U hitnim situacijama mogu se primeniti dve ili tri terapije dnevno, ali za snažnu sistemsku terapiju, dovoljno je da se napravi "uljni rastvor" i rastrlja ili naprska po celom telu, jedanput dnevno. Potrebno je reći da je Magnezijum u stvari ključ pravilne apsorpcije i iskoristivosti Kalcijuma u organizmu, isto kao i ostalih nutritivnih elemenata. Previše Kalcijuma bez dovoljno Magnezijuma ne iskorištava se pravilno i Kalcijum može postati toksičan, uzrokujući bolna stanja u telu.**

*Pokazalo se da je potreba za Kalcijumom i kod žena i kod muškaraca manja od onih ranije preporučanih*

## MAGNEZIJUM I INSULIN

*Magnezijum je neophodan kako u proizvodnji tako i u delovanju insulina*

Magnezijum je osnovni gradijent života i prisutan je u kompletnoj životnoj fiziologiji. **Bez insulina Magnezijum se ne može transportovati iz krvi u ćelije gde mu je mesto i gde je najpotrebniji.** Bez dovoljno Magnezijuma, pacijenti postaju manje osetljivi na insulin, odnosno, postaje "insulin otporan" a, to je prvi korak na putu ka dijabetesu ili srčanim problemima.

**Insulin je "zajednički nazivnik" dok je glavna uloga u životu poverena Magnezijumu.** Zadatak Insulina je da sprema višak nutritivnih izvora, što je razvijano kroz evoluciju, kako bi se sačuvali energenti za period kad ih ne bude dovoljno. Nije uloga Insulina samo regulacija šećera u ćelijama već takode i Magnezijuma, jedne od najvažnijih životnih supstanci.

*Kontrola šećera u krvi je samo jedna od mnogih funkcija Insulina.*

Insulin igra glavnu ulogu u raspoređivanju i prihvaćanju Magnezijuma ali, ako ćelije postanu rezistentne na insulin ili, ako organizam ne proizvodi dovoljno Insulina, nastaje problem raspoređivanja Magnezijuma u ćelije gde inače pripada. **Kad proizvodnja Insulina postane problematična, Magnezijum se povećano izlučuje kroz mokraću i to je osnova za bolest koja se naziva "Bolest gubitka Magnezijuma".**

*Postoji jaka povezanost između delovanja Insulina i Magnezijum. Magnezijum je izuzetno važan za delovanje Insulina. Nedostatak Magnezijuma u ćelijama pojačava tzv Insulinsku rezistenciju.*

**Niska koncentracija Magnezijuma u ćelijama je direktno povezana sa Insulinskom rezistencijom i gubitkom tolerancije na glukozu, odnosno, sa smanjenim izlučivanjem Insulina.** Magnezijum direktno povećava osetljivost na Insulin, istovremeno smanjujući Insulinsku rezistenciju. Magnezijum i Insulin su neophodni jedan drugome jer, bez dovoljno Magnezijuma pankreas neće izlučivati dovoljno Insulina ili izlučeni Insulin neće biti dovoljno jak da kontroliše šećer u krvi.

Magnezijum u ćelijama pomaže da se mišići opuste ali, ako ne možemo apsorbovati Magnezijum zbog otpornosti ćelija, gubimo ga, što uzrokuje stezanje krvnih sudova i povećanje krvnog pritiska. **Ovo ukazuje na neposrednu povezanost između dijabetesa i srčanih problema sa nedostatkom Magnezijuma i umanjnim delovanjem Insulina.**

*U studiji sa Tajvana, pokazano je da je rizik umiranja od dijabetesa bio obrnuto proporcionalan nivou Magnezijuma u vodi za piće.*

*Dr Jerry L. Nadler*

Velika epidemiološka ispitivanja sprovedena na odraslima, pokazuju da je dijeta (ishrana) siromašna Magnezijumom, direktno povezana sa povećanim rizikom obolevanja od Dijabeta tipa 2.

*Sve veći broj svedočanstava ukazuje da Magnezijum igra vodeću ulogu u smanjenju kardiovaskularnih problema i da je direktno uključen u patogenezu samog dijabetesa.*

*Dr. Jerry L. Nadler*

U različitim studijama, pokazalo se da dnevna oralna upotreba Magnezijuma podiže insulinsku osetljivost za 10 % i da smanjuje šećer u krvi za 37 %.

**Povećana Insulinska osetljivost postignuta unošenjem Magnezijuma može značajno reducirati nivo Triglicerida.** Što nadalje vodi ka reduciranju Lipoproteina niske gustine (VLDL i LDL) koji su vrlo značajni faktor kod srčanih problema. Unošenje Magnezijum hlorida takode podiže nivo kvalitetnih Lipoproteina velike gustine (HDL).

*Insulin reguliše i međućelijski (na membrani) odnos jona Natrijuma i Magnezijuma. Upravo taj niski odnos Na/Mg razmene može da objasni nisku ćelijsku absorbciju Magnezijuma kad je u pitanju povišeno stanje Insulina (hyperinsulinemic).*

**Magnezijum je neophodan životni element bilo da su u pitanju životinje ili biljke.**

**Insulin je daleko važniji i sa mnogo više funkcija nego je to bilo ko od nas svestan.**

**Pored šećera, reguliše još mnogo toga u našem organizmu: lipide / mišićnu masu / proteine / kalcijum i magnezijum / nivo natrijuma / ćelijsku diobu / rast hormona / funkciju jetre / spolne hormone: estrogen, progesteron, testosteron / holesterol / masno tkivo.**

## **MAGNEZIJUM ZA NERVE**

Magnezijum ima **smirujući uticaj na nervni sistem**, pa se često koristi za poticanje dobrog sna. Koristan je kod epileptičkih napada, konvulzija kod trudnica ili "drhtavice" kod alkoholičara. Razine magnezija, općenito su niske kod alkoholičara. Ako su razine Magnezijuma niske, nervi gube kontrolu nad mišićnom aktivnosti, disanjem i mentalnim procesima. Nervni umor, tikovi i trzanje, tremor, razdražljivost, preosjetljivost, grčevi u mišićima, nemir, tjeskoba, konfuzija, dezorijentacija i nepravilan rad srca mogu biti posledica nedovoljnog unosa Magnezijuma. Česta pojava kod nedostatka Magnezijuma je oštra reakcija mišića na neočekivanu buku. San je nemiran, napet i isprekidan čestim buđenjima. Međutim, nisu svi oblici Magnezijuma jednako delotvorni. U studiji na preko 200 pacijenata, dr. W. Davis koristio je **Magnezijum hlorid** kao potencijalno sredstvo za borbu protiv nesаницe. San se javljao brzo i nije bio isprekidan, a umor nakon buđenja nestao je kod 99% pacijenata. Pored toga, smanjile su se tjeskoba i napetost tokom dana.

Mnogi simptomi Parkinsonove bolesti mogu se prevladati visokim dozama Magnezijuma; drhtavica se može prevenirati a ukočenost ublažiti. Kod predeklampsije, trudnice mogu dobiti konvulzije, mučninu, vrtoglavicu i glavobolje; u bolnicama se ta stanja tretiraju infuzijama Magnezijuma. Zbog snažnog opuštajućeg učinka, Magnezijum nije samo dobar za san, nego je značajan kod lečenja glavobolja i migrena. Čak je i veća stopa samoubistava povezana s nedostatkom Magnezijuma.

Mnogo je izvještaja o slučajevima epilepsije gde se ona znatno poboljšala ili potpuno povukla kod uzimanja dodatnog Magnezijuma. U pokusu s 30 epileptičara, 450 mg dodatnog magnezijuma dnevno uspješno je kontrolisalo njihove napadaje. U drugoj studiji je utvrđeno da što je razina Magnezijuma u krvi bila niža, epilepsija je bila teža.



**Magnezijum najbolje deluje u kombinaciji s vitaminom B6 i cinkom. Čak se i početno pražnjenje nervnih ćelija, koje pokreće epileptički napadaj, Magnezijumom može da suzbije.**

## **MAGNEZIJUM HLORID I TEŠKI METALI**

Magnezijum ima posebno važnu ulogu u odbrani i čišćenju ćelija od teških metala, posebno žive - **sintezom glutaciona**. Glutacion je neesencijalna aminokiselina ali je izuzetno važan kao snažan prirodni antioksidans. Smatra se osnovom svih antioksidanasa. Predstavlja glavni obrambeni mehanizam u čišćenju organizma od otrova, regeneriše ćelije i usporava starenje te štiti od svih poremećaja i bolesti. **Glavni je čistač organizma od žive**. Starenjem, razina glutaciona u telu opada te ga treba nadoknadivati dodacima ishrani jer, niska koncentracija glutaciona dovodi do ozbiljnijih bolesti - ubrzanog starenja i smrti. Uloga glutaciona je višestruka:

- štiti od slobodnih radikala / jača imunitet / održava hormonsku ravnotežu / štiti od hroničnih upala koje dovode do artritisa, srčanih obolenja i raka / učestvuje u liječenju raznih tumora i bolesti jetre / čisti organizam od otrova / štiti ćelije oštećene svim lošim sastojcima hrane i cigareta

Razinu glutaciona u telu podižu, pre svih: **Magnezijum hlorid**, Selen, SOD, vitamin E, Natrijum askorbat, NAC, Silimarin, ALA, Katalaza, Melatonin, Kvercetin...

Šizofrenija i bipolarni poremećaji takode imaju svoje uzroke u nižim razinama Glutaciona. Glutacion je glavni borac protiv slobodnih radikala u mozgu. Nadopuna glutacionom, koristeći **MAGNEZIJUM HLORID** (NAC, N-acetil Cistein, Selen) dovodi do rapidnog pada simptoma oba poremećaja.

Bez dovoljno Magnezijuma telo nakuplja teške metale, posebno živu i ostatke kiselina koje nisu izbačene iz organizma, degeneriše i ubrzano stari.

Prvi korak oporavka organizma je unošenje **Magnezijum hlorida**, najbolje trans-dermalnim putem (preko kože), nanošenjem „Magnezijumovog ulja“, utrljavanjem u kožu.

Već za nekoliko dana trans-dermalnog tretmana, dva do tri puta na dan, plus oralnim unosom, doći će do rapidnog poboljšanja zdravstvenog stanja.

## **MAGNEZIJUM ZA PODMLAĐIVANJE**

Magnezijum može da leči degenerativne kalcifikacije naše telesne strukture povezane sa starenjem i, uz to, pomoći nam da se podmladimo. Walter Last Magnezijum zove "**Mineral za pomlađivanje**".

Mlade žene, deca i, iznad svega, bebe imaju meke telesne strukture i glatku kožu, s niskim razinama Kalcijuma i visokim razinama Magnezijuma u njihovim organima i mekim tkivima. Njima je uopšteno potreban visok unos Kalcijuma. To je biohemija mladosti. Kako starimo, postajemo sve manje fleksibilni. Arterije otvrdnjavaju i uzrokuju arteriosklerozu; koštani sistem kalcificira i uzrokuje krutost, uz okoštavanje kičmenog stuba i zglobova; bubrezi, žlezde i drugi organi sve više kalcificiraju i otvrdnjavaju, uz stvaranje kamenaca. Kalcifikacija u očima uzrokuje katarakte, pa čak i koža postaje tvrda, gruba, naborana. Na taj način, Kalcijum je u istom timu s Kiseonikom i slobodnim radikalima, dok Magnezijum radi zajedno s Vodonikom i antioksidansima na održanju telesne strukture mekom.

Povećan unos Magnezijuma koristan je za većinu, ipak, osobe s niskim krvnim pritiskom obično trebaju više Kalcijuma. Normalan krvni pritisak je oko 120/80; što je pritisak niži,

dnevni unos Kalcijuma trebao bi biti viši. **Oni s visokim krvnim pritiskom mogu imati koristi od unosa do dvostruko veće količine Magnezijuma u odnosu na Kalcijum.**

Jajnici su među prvim organima koji počinju kalcificirati, što vodi do predmenstrualne napetosti. **Kod visokih doza Magnezijuma, PMS prestaje i žene se osećaju i izgledaju mnogo mlade.** Većina njih je rekla da su **izgubile na težini, imale su više energije, osećale se manje depresivno i opet su uživale u seksu mnogo više nego ranije.** Kod muškaraca, Magnezijum je jednako blagotvoran za probleme povezane s povećanom prostatom. Simptomi se obično popravne nakon razdoblja uzimanja dodatnog Magnezijum hlorida.

## **DRUGE KORISTI PO ZDRAVLJE**

**Magnezij je neophodan za normalan rad kardiovaskularnog i nervnog sistema,** kao i u preko 300 enzimskih reakcija i proizvodnji energije. Prema Marku Sircusu: **"Magnezijum je najvažniji mineral za održavanje pravilne električne ravnoteže i neometan metabolizam ćelija. Magnezijum je drugi najzastupljeniji kation (pozitivno nabijen jon) u telu. On je transmembranski i unutarćelijski modulator ćelijske električne aktivnosti. Zbog toga, njegov nedostatak u telu nije ništa manje nego katastrofalan po život ćelije. Ipak, ta činjenica nije u opšte poznata."**

**A ne počinju li i zdravlje i bolest na nivou ćelije?**

Sircus također kaže: **"Bez magnezijuma nema energije, nema kretanja, nema života."** Patologije povezane s nedostatkom magnezijuma su zapanjujuće: **hipertenzija i druge kardiovaskularne bolesti, oštećenja bubrega i jetre, migrene, multipla skleroza, glaukom, Alzheimerova bolest, česte bakterijske infekcije, gljivične infekcije, predmenstrualni sindrom (PMS), nedostatak Kalcijuma i Kalijuma, dijabetes, grčevi, slabost u mišićima, impotencija, agresivnost, fibromi, gubitak sluha i akumuliranje gvožđa. Povećan unos Magnezijuma pomaže u prevenciji ili otapanju bubrežnih i žučnih kamenaca. U aktiviranju probavnih enzima za stvaranje žuči, kao i u poboljšavanju zdravlja crevne flore.** To su faktori su koji **Magnezijum hlorid** čine korisnim za normalizaciju probavnih procesa i smanjenje probavnih neugodnosti, nadimanja i lošeg mirisa kože i stolice. **On, zapravo, smanjuje sve neugodne telesne mirise, uključujući smrad pazuha i nogu.**

I koja riječ upozorenja... **Uzimanje dodatnog Magnezijuma trebalo bi izbegavati imate li ozbiljne probleme s bubrezima (npr. ako ste na dijalizi s ozbiljnom bubrežnom insuficijencijom), kao i kod Mijastenije gravis.** Proverite svoje stanje kod lekara. **Budite oprezni kod ozbiljne slabosti nadbubrežnih žlezda ili niskog pritiska.** Previše uzimanja Magnezijuma ne izaziva ovisnost, to nije hemijski proizvod, već je prirodna materija i može da se uzima bez opasnosti, istodobno sa drugim lekovima.

## **KADA JE NEOPHODNO DA SE UZIMA MAGNEZIJUM HLORID:**

- Kičma: ishijas ili krsta s dekalifikacijom.
- Artroza: Mokraćna kiselina se taloži u zglobovima, posebno u prstima koji otiču.
- Prostata. Nakon nedelju dana, moguće je izlečenje bez operacije.
- Problemi starosti: nesavitljivost tela, ukočenost, tremor, krute arterije s naslagom

holesterola na unutarnjoj stjenki, nedostatak aktivnosti mozga.

- Rak: Posledica je oštećenih ćelija zbog prisutnosti štetnih materija. Oštećene ćelije nisu štetne, sve dok se njihov broj znatno ne poveća. U slučaju da se bolest već raširila, Magnezijum hlorid je mogao da spreči širenje, ali može mnogo pomoći i kod izlječenja.

**VAŽNA NAPOMENA:** Opisi bolesti i mogući načini liječenja namijenjeni su isključivo informiranju i zdravstvenom prosvjećivanju opšte populacije, te nipošto ne zamenjuju lekarsku dijagnozu ili lečenje. Za sve dodatne informacije vezane uz Vaše zdravlje obratite se svom lekaru. Ovde navedene informacije sakupljene su iz raznih izvora, stručnih knjiga, interneta, kao i od ljudi koji se profesionalno bave lečenjem. Ipak, sva odgovornost Vašeg lečenja je na Vama - Sami ste odgovorni za svoje zdravlje!!!

## **MAGNEZIJUMOVO ULJE**

**(za svakodnevnu trans-dermalnu upotrebu)**

(nije doista ulje već daje osećaj klizavosti kad se utrljava u kožu)

Odnos Magnezijum hlorida i vode treba da bude 1 : 1. U 1 dl kipuće vode (skinute sa vatre) sipa se 100 grama Magnezijum hlorida (3 vrhom pune supene kašike) i promeša da se potpuno istopi. Kad se ohladi, sipa se u bocu s rasprskivačem i slobodno prska po telu.

Nakon nanošenja prskanjem, može lagano da se utrlja u kožu kako bi absorpcija bila bolja i brža. Ovo nije neophodno, posebno ako je koža osetljiva. Ostavi se na telu nekoliko sati (može i preko noći) i potom se ispere (ispiranje nije neophodno). Moguć osećaj golicanja i topline po koži je normalan. Ako koža pocrveni i to crvenilo potraje duže od sat vremena, napravi se blaži rastvor (sa manje Magnezijum hlorida) ili se kraće zadržava na koži (ranije se ispere).

Može se prskati po celom telu ali posebna preporuka je da se naprska po stomaku i ispod pazuha jer tu je najbolja apsorpcija.

Takode je primećeno da se bolje spava ako se pre spavanja naprska na ova dva mesta (odnosno – tri, jer imamo dva pazuha).

Za bolna mesta, preporuka je da se naprave oblozi koji mogu da se drže preko noći.

## **ORALNA UPOTREBA**

Za oralnu upotrebu dovoljno je staviti tridesetak grama (prepuna supena kašika) Magnezijum hlorida u jednu litru prokuhane (i ohladene) ili demineralizovane vode (one za pegle) i to piti dva puta dnevno po pola decilitra ili po jednu malu šolju za kafu. Kod kancera, može da se pije i četiri puta dnevno po jedan decilitar.

### **Kontraindikacije:**

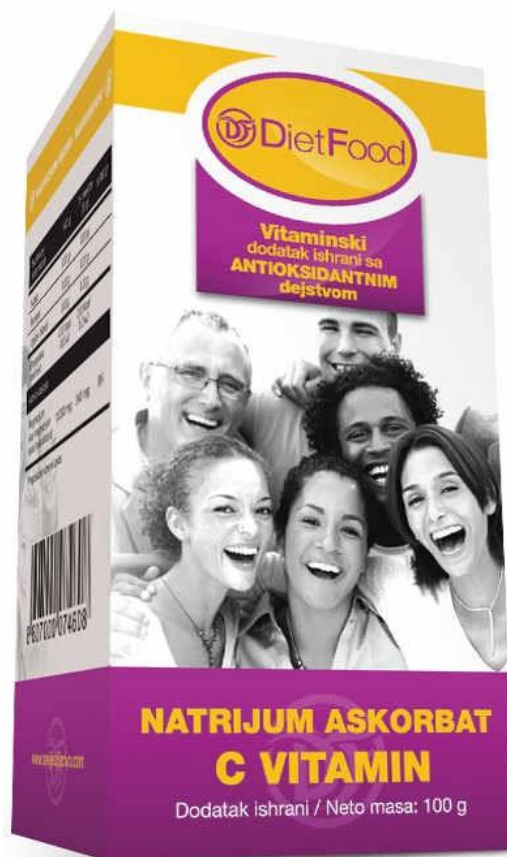
Oralnim unošenjem Magnezijum hlorida može doći do prolaznog proljeva i tad se preporučuje da se prede samo na transdermalnu upotrebu (preko kože). Oralnu upotrebu treba izbegavati i kod problema sa insuficijnom bubrega, problemima u probavnom traktu i kod srčanih aritmija.

Potrebno je da se shvati da ovo nisu medicinske preporuke već samo iskustvene i svaka upotreba je na vlastitu odgovornost. Na pojavu bilo kakve nepovoljne reakcije treba da se

obratite svom lekaru.

[www.sveizljeivo.com](http://www.sveizljeivo.com)

[dietfood@orion.rs](mailto:dietfood@orion.rs)



Informacije i narudžbe:

[dietfood@orion.rs](mailto:dietfood@orion.rs)

062 77 33 50

