



MAGNEZIJEV KLORID, MINERALNI SPOJ DOBIVEN ISPARAVANJEM IZ MORSKE VODE, DRAGOCJEN JE ZBOG SVOJE SPOSOBNOSTI DA POTIČE ZDRAVLJE I VITALNOST, LIJEČI BROJNE BOLESTI, USPORAVA PROCES STARENJA I SUZBIJA INFEKCIJE

Magnezij je upravo čudotvoran mineral po svom iscjeljujućem učinku na širok raspon bolesti, kao i po svojoj sposobnosti da podmladi ostarjelo tijelo. Znamo da je neophodan za mnoge enzimske reakcije, posebno u vezi s proizvodnjom stanične energije, za zdravlje mozga i živčanog sustava, a također i za zdrave zube i kosti. Međutim, iznenađuje da je u obliku magnezijevog klorida također impresivan borac protiv infekcija.(1) Gornja izjava umirovljenog biokemičara i nutricionista Waltera Lasta u kojoj je sažeo ključnu važnost magnezija za naše zdravlje nije pretjerana. Ona je dvostruko istinita zato što je unos magnezija putem hrane uvelike opao zbog upotrebe anorganskih gnojiva i prevelikog unosa kalcija, a također i zato što medicinska struka pretjerano naglašava našu potrebu za visokim unosom kalcija i uzimanjem nadopuna prehrani s kalcijem na štetu magnezija.

Kalcij i magnezij zajednički djeluju u tijelu, ali su i suprotni po svojim učincima na naš metabolizam. To je najvećim dijelom rezultat aktivnosti doštitnih (paratiroidnih) žlijezda koje nastoje održati konstantan kombinirani umnožak kalcija i magnezija u našoj krvi te njihovu ravnotežu s fosforom. Ako je razina magnezija niska, razina kalcija mora porasti kako bi se povratila ravnoteža. Odakle dolazi taj dodatni kalcij? Iz kostiju i zuba, naravno!

To je još veći problem kada su doštitne žlijezde kronično prestimulirane, obično u kombinaciji s nedovoljno aktivnom štitnom žlijezdom. To je česta situacija kod prisutnosti kandidijaze, amalgamskih zubnih plombi i ispuna korijenskih kanala: čini se da sve to suzbija funkciju štitnjače i pretjerano stimulira doštitne žlijezde.

Što tijelo radi sa suvišnim kalcijem u krvi? Odbacuje ga u tkivo svugdje gdje postoji neka kronična upala. To vodi, na primjer, do kalcifikacije zglobova, kao kod artritisa, te do kalcifikacije jajnika i drugih žlijezda, posljedica čega je smanjena proizvodnja hormona. Kalcificirani bubrezi s vremenom dovode do potrebe za dijalizom, a kalcifikacija u tkivu dojki, posebno u mliječnim kanalima, često se rješava nepotrebnim mastektomijama i drugim invazivnim tretmanima.

### MAGNEZIJEV ZA ZDRAVE KOSTI I ZUBE

Medicinski autoriteti tvrde da je visoku učestalost osteoporoze i karijesa u zemljama Zapada moguće prevenirati visokim unosom kalcija. Međutim, objavljeni dokazi otkrivaju da je istina suprotna.(2) Stanovništvo Azije i Afrike s vrlo niskim unosom od oko 300 miligrama (mg) kalcija dnevno ima vrlo nisku učestalost osteoporoze. U Africi, Bantu žene s unosom od 200 do 350 mg kalcija dnevno imaju najnižu učestalost osteoporoze u svijetu. U zapadnim zemljama s visokim unosom mliječnih proizvoda, prosječan unos kalcija je oko 1000 mg. Što je unos kalcija veći, posebno u obliku proizvoda od kravljeg mlijeka (osim maslaca), veća je učestalost osteoporoze.(3)

Hormoni doštitnih žlijezda održavaju razine kalcija, magnezija i fosfora u kolebljivoj ravnoteži. Ako kalcij poraste magnezij pada, i obrnuto. Uz nizak unos magnezija kalcij se crpi iz kostiju kako bi se povećale razine kalcija u tkivima, dok visok unos magnezija uzrokuje da kalcij izlazi iz tkiva i odlazi u kosti. Visok unos fosfora bez visokog unosa kalcija ili magnezija uzrokuje ispiranje kalcija iz kostiju i izbacivanje iz tijela mokraćom. Visok unos fosfora uz visok kalcij i magnezij vodi do mineralizacije kostiju.

Dr. Lewis B. Barnett, ortopedski kirurg, radio je u dva različita okruga u SAD-u s bitno različitim razinama minerala u tlu i vodi. U okrugu Dallas u Teksasu visokom koncentracijom kalcija i niskom koncentracijom magnezija u vodi za piće, osteoporoza i prijelomi kuka bili su vrlo česti, dok ih u Herefordu u Teksasu s visokim razinama magnezija i niskim razinama kalcija, gotovo uopće nije bilo. U okrugu Dallas sadržaj magnezija u kostima bio je 0,5 posto, dok je u Herefordu bio 1,76 posto. U drugoj usporedbi, sadržaj magnezija u kostima osoba s osteoporozom bio je 0,62 posto, dok je kod zdravih osoba bio 1,26 posto.(4)

Ono što vrijedi za zdrave zube vrijedi i za zdrave kosti. U jednoj novozelandskoj studiji utvrđeno je da su zubi otporni na karijes imali u prosjeku dvostruko višu količinu magnezija od zuba osjetljivih na karijes. Kao prosječna koncentracija magnezijevog fosfata u kostima navodi se 1,0 posto, u zubima oko 1,5 posto, u kljovama slonova 2,0 posto, a u zubima životinja mesojeda koje drobe kosti koncentracija je 5,0 posto. Kad se radi o snazi kostiju i zuba, kalcij zamislite kao kredu, a magnezij kao superljepilo. Magnezijevo superljepilo veže i pretvara kredu u snažne kosti i zube.(5)

Jedna pacijentica ispričala je Walteru Lastu: "Moja liječnica nazvala me u petak popodne u vezi s mojim pregledom gustoće kostiju i htjela je znati što sam radila tijekom zadnje dvije godine. Pitala sam zašto, i odgovorila je da je uspoređujući preglede iz 2005. i 2006. vidjela da mi se na pregledu iz 2008. stanje popravilo. Nije mogla vjerovati, rekavši da obično kada uđete u raspon osteoporoze više iz njega ne izađete."(6) Ta liječnica zapravo je govorila kako zna da prihvaćena terapija visokim dozama dodatka s kalcijem ne djeluje, ali se ipak koristi. Ta pacijentica izmijenila je medicinski tretman, smanjivši kalcij i znatno povećavši unos magnezija (uz unos bora).

### APSORPCIJA I DOZIRANJE MAGNEZIJA

Rješenje za taj problem je snižavanje razina kalcija u krvi održavanjem visokog unosa magnezija. Međutim, svaki višak magnezija brzo se izgubi s mokraćom. Zbog toga, kako bismo zadržali kalcij u kostima i zubima umjesto oko zglobova i u mekim tkivima, potreban nam je konstantan unos magnezija.

Magnezij u našoj prehrani tradicionalno dolazi u ionskom obliku i u želucu se pretvara u magnezijev klorid ili se veže za bjelančevine - posebno klorofil - i zatim razgrađuje i apsorbira kao magnezijev klorid ili kelatirani magnezij.

Zato kod nadopune prehrane možemo izravno koristiti magnezijev klorid umjesto magnezijevog oksida ili hidroksida i drugih oblika koji zahtijevaju dodatnu klorovodičnu kiselinu.

Magnezijev klorid ima još jednu prednost: pruža ione magnezija i klora koji su potrebi za stimulaciju aktivnosti probavnih enzima i proizvodnju klorovodične kiseline u želucu. Magnezijev sulfat, također poznat kao epsomska sol, slabo se apsorbira i zato privlači vodu u debelo crijevo i djeluje kao laksativ.

Ako se voće i povrće uzgaja na mineralima bogatom tlu, tada te namirnice imaju visok sadržaj minerala, uključujući magnezij. Kako biljka raste, pretvara anorganske minerale u organske i veže ih za kiseline kao što je limunska kiselina. U tom se obliku lako apsorbiraju. Iako većina oblika magnezija ima dobru biološku iskoristivost, kelati s aminokiselinama i magnezij vezan za voćne kiseline također imaju blagotvoran alkalizirajući učinak na tijelo.

Postotak apsorpcije magnezija varira i u obrnutom je odnosu s količinom unesenog magnezija. Magnezij se u tijelu apsorbira prvenstveno u tankom crijevu. Kad se konzumira preporučena dnevna doza (RDI) magnezija, što je u prosjeku između 360 i 410 mg dnevno, apsorbiramo približno 50% magnezija, ali kad se unose količine manje od optimalnih možemo apsorbirati čak 75 posto. Apsorpcija rapidno opada kad se odjednom unese više od 200 mg, pa je važno uzimati magnezij podijeljen u više doza tijekom dana.

Magnezijev klorid može se dodavati u hranu i piće, poput soka, uglavnom kako bi se prikrio gorko-slan okus. Ja ga osobno miješam sa sokom, četvrtinu čajne žličice odjednom, i prija mi. Ipak, to je pitanje osobnog ukusa. Možete početi s par kapi u vašem jelu ili piću i polako povećavati dozu do pola čajne žličice dvaput dnevno - što predstavlja 600 mg magnezijevog klorida dnevno. Kad su prisutni faktori poput stresa, visoke životne dobi, kardiovaskularnih problema i znakova kalcifikacije, mnogi zdravstveni radnici savjetuju doze do 1000 mg dnevno. Apsorpcija magnezija u crijevu opada sa starenjem i prisutnošću gastrointestinalnih poremećaja, a posebno kod disbioze uzrokovane antibioticima i drugim farmaceutskim lijekovima. Velik gubitak magnezija mokraćom također može biti nuspojava nekih farmaceutskih sredstava.(7)

Jedna studija objavljena 2005. pokazala je da preko dvije trećine Amerikanaca ne konzumira čak ni najnižu preporučenu razinu magnezija, a 19 posto unosi manje od polovice toga.(8) Da bi se popravio međustanični status magnezija može biti potrebno uzimati oralne dodatke s magnezijem do tri mjeseca ili duže, a prema dr. Normu Shealyu, može biti potrebna i jedna godina.(9)

### "MAGNEZIJEVO ULJE" U TRANSDERMALNOJ TERAPIJI

Svi ti problemi čine privlačnijom transdermalnu (apsorbiranje kroz kožu) upotrebu magnezijevog klorida, kako bi se zaobišao probavni sustav i potreba za klorovodičnom kiselinom i pravilnim radom probavnog trakta.

Magnezijev klorid sastoji se od 11,8 posto magnezija vezanog za 88,2 posto klorida. Dobiva se isparavanjem slanih voda, uglavnom morske vode (a također i iz Mrtvog mora). Nakon odvajanja natrijevog klorida preostaje gorki talog koji se sastoji uglavnom od magnezijevog klorida i magnezijevog sulfata.(10) Magnezijev klorid mnogo je manje gorak od magnezijevog sulfata.

U suhom obliku magnezijev klorid obično se prodaje u obliku bijelih higroskopskih (privlače vodu) ljuskica, hidriran sa šest molekula vode (heksahidrat) po svakoj jedinici magnezija zajedno s dva kloridna iona ( $MgCl_2$ ). Taj afinitet prema vodi znači da se magnezijev klorid može koristiti kao proizvod zvan "magnezijev ulje", koje se može koristiti na koži za transdermalnu terapiju magnezijem. Ono nije ulje u pravom smislu riječi, ali podsjeća na ulje kad se utrljava u kožu.

Uz šalicu čaja od limunske trave s Walterom Lastom, prvi sam put čula da se magnezijev klorid koristi u obliku magnezijevog ulja i da je to detaljno opisano u knjizi "Transdermalna terapija magnezijem" Marka Sircusa. Kao ljekovito sredstvo siguran je za vanjsku i unutarnju upotrebu. Sircus piše: "Otopina magnezijevog klorida ne samo što je bezopasna za tkivo, nego je također izvrsno djelovala na leukocitozu; zato je savršena za vanjsko tretiranje rana."(11)

Pomlađivanje većim unosom magnezija spor je proces, posebno zato što je količina magnezija koju možemo unijeti, ograničena laksativnim učinkom i potrebom da ga se drži u razumnoj ravnoteži s unosom kalcija i fosfora. Drugi je problem to što zgrčeni mišići imaju slabu cirkulaciju krvi i limfe, što unesenom magneziju otežava otapanje i ispiranje tkiva i kalcificiranih zglobova. Ti problemi mogu zahtijevati upotrebu magnezijevog ulja.

Proces pomlađivanja možemo uvelike ubrzati ako povećamo cirkulaciju kroz stalno zgrčene mišiće korištenjem magnezijevog ulja uz dubinsku masažu tkiva ili jednostavno često trljanje, ili korištenjem u vrućim oblozima. Međutim, moramo biti oprezni s osjetljivom kožom, jer magnezijev ulje može neko vrijeme izazivati osjećaj žarenja. U tom slučaju najbolje je razrijediti ga do prihvatljive razine. Ako se utrljava u prilično razrijeđenom stanju, može se postupno upiti u kožu, ali u koncentriranom obliku jednostavno ostane ljepljiv i potrebno ga je isprati vodom nakon nekog vremena. Međutim, kod mnogih stanja kao što je artritis i drugih oblika ukočenosti i bolova, dobro je primijeniti ga na zahvaćeno područje i pokriti starim krpama preko noći.

### ANTIMIKROBNO DJELOVANJE MAGNEZIJA

Magnezijev klorid također je izvrstan za borbu protiv infekcija, što se ne može reći ni za jednu drugu kombinaciju magnezija.

Prvi istaknuti istraživač koji je proučio i promicao antibiotske učinke magnezija bio je francuski kirurg, prof. Pierre Delbet, dr. med.(12) Godine 1915. tražio je rješenje za čišćenje rana kod vojnika jer je utvrdio da antiseptici koji se tradicionalno koriste zapravo oštećuju tkiva i potiču infekcije umjesto da ih sprečavaju. U svim njegovim ispitivanjima otopina magnezijevog klorida bila je daleko najbolja. Otkrio je da je ona ne samo neškodljiva za tkiva, nego da također uvelike pojačava aktivnost leukocita i fagocitozu, uništavanje patogenih mikroba.

Profesor Delbet kasnije je izveo eksperimente s unutarnjom primjenom magnezijevog klorida i utvrdio, da je on snažan stimulator imunološkog sustava. U njegovim eksperimentima fagocitoza se povećala do 333 posto. To znači da je nakon unosa magnezijevog klorida isti broj bijelih krvnih stanica uništavao do tri puta više mikroba nego ranije.

S vremenom je profesor Delbet otkrio da je magnezijev klorid blagotvoran kod širokog raspona bolesti. To uključuje bolesti probavnog trakta kao što su kolitis i problemi sa žučnom vrećicom, 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.

Profesor Delbet također je otkrio da magnezijev klorid ima vrlo dobar preventivan učinak protiv raka i liječi prekancerozna stanja kao što su leukoplakija, hiperkeratoza i kronični mastitis. Epidemiološke studije potvrdile su da regije s tlo bogatim magnezijem imaju manju učestalost raka od onih s niskim razinama magnezija.

Profesor Delbet rutinski je davao otopinu magnezijevog klorida svojim pacijentima s infekcijama i nekoliko dana prije bilo kojeg planiranog kirurškog zahvata, i ostao iznenađen time što su mnogi od tih pacijenata osjećali euforiju i navale energije. Magnezijev klorid navodno ima specifično djelovanje na virus tetanusa i njegove učinke na tijelo. Čini se da čak štiti od ugriza zmija. Zamorci nisu umrli nakon inače smrtonosnih injekcija zmijskog otrova, a kunić je preživio ugriz zmije otrovnice kad mu je dana otopina magnezijevog klorida.

Još jedan francuski liječnik, dr. A. Neveu,(13) izliječio je u dva dana nekoliko pacijenata oboljelih od difterije upravo magnezijevim kloridom. Također je objavio 15 slučajeva poliomijelitisa koji su bili izliječeni za nekoliko dana ako je tretman započet odmah ili za nekoliko mjeseci ako je paraliza već bila uznapredovala. Dr. Neveu utvrdio je da je magnezijev klorid djelotvoran 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.

U novije vrijeme dr. med. Raul Vergini i drugi potvrdili su te ranije rezultate i dodali druge bolesti i stanja popisu uspješnih primjena magnezijevog klorida: akutni napad astme, šok, tetanus, herpes zoster, akutni i kronični konjunktivitis, optički neuritis, reumatske bolesti, mnoge alergijske bolesti i sindrom kroničnog umora. Također su utvrdili da ima blagotvorno djelovanje u terapiji protiv raka. U svim tim slučajevima, magnezijev klorid dao je daleko bolje rezultate od drugih spojeva magnezija.(14)

### MAGNEZIJ ZA ŽIVCE

Magnezij ima smirujući utjecaj na živčani sustav, pa se često koristi za poticanje dobrog sna. Također se može koristiti za smirivanje iritiranih i previše podraženih živaca. To je posebno korisno kod epileptičkih napada, konvulzija kod trudnica i "drhtavice" kod alkoholičara. Razine magnezija općenito su niske kod alkoholičara, što doprinosi ili izaziva mnoge od njihovih zdravstvenih problema. Ako su razine magnezija niske, živci gube kontrolu nad mišićnom aktivnosti, disanjem i mentalnim procesima. Živčani umor, tikovi i trzanje, tremor, razdražljivost, preosjetljivost, grčevi u mišićima, nemir, tjeskoba, konfuzija, dezorijentacija i nepravilan rad srca reagiraju na povećan unos magnezija. Česta pojava kod nedostatka magnezija je oštra reakcija mišića na neočekivanu buku. Na tržištu postoje "pilule za pamćenje" koje se sastoje pretežno

od magnezija.(15)

Kod nedostatka magnezija san je nemiran, napet i isprekidan čestim buđenjima. Međutim, nisu svi oblici magnezija jednako djelotvorni. U studiji na preko 200 pacijenata, dr. W. Davis koristio je magnezijev klorid kao potencijalno sredstvo za borbu protiv nesanice. Istraživač je izvijestio da se san javljao brzo i nije bio isprekidan, te da je umor nakon buđenja nestao kod 99% pacijenata. Pored toga, smanjile su se tjeskoba i napetost tijekom dana.(16)

Mnogi simptomi Parkinsonove bolesti mogu se prevladati visokim dozama magnezija; drhtavica se može prevenirati, a ukočenost ublažiti. Kod preeklampsije, trudnice mogu dobiti konvulzije, mučninu, vrtoglavicu i glavobolje; u bolnicama ta se stanja tretiraju infuzijama magnezija. Zbog njegovog snažnog opuštajućeg učinka magnezij nije samo dobar za san, nego je od koristi i kod liječenja glavobolja i migrena. Čak je i broj samoubojstava povezan s nedostatkom magnezija: što je u određenom području manji sadržaj magnezija u tlu i vodi, veća je stopa samoubojstava.(17)

Za epilepsiju su tipične abnormalno niske razine magnezija u krvi, spinalnoj tekućini i mozgu, što uzrokuje preveliku podražljivost u nekim regijama mozga. Mnogo je izvještaja o slučajevima epilepsije kod kojih se ona znatno poboljšala ili potpuno povukla kod uzimanja dodatnog magnezija. U pokusu s 30 epileptičara, 450 mg dodatnog magnezija dnevno uspješno je kontroliralo njihove napadaje. U drugoj studiji je utvrđeno da što je razina magnezija u krvi bila niža, epilepsija je bila teža.

Magnezij najbolje djeluje u kombinaciji s vitaminom B6 i cinkom. U dovoljnim koncentracijama, magnezij inhibira konvulzije ograničujući ili usporavajući širenje električnih podražaja iz izolirane skupine moždanih stanica na ostatak mozga. Čak se i početno pražnjenje živčanih stanica koje pokreće epileptički napadaj magnezijem može suzbiti.(18)

### MAGNEZIJ ZA POMLAĐIVANJE

Kalcij i magnezij imaju suprotno djelovanje na strukturu našeg tijela. Općenito uzevši, što je struktura našeg tijela mekša, to nam je potrebniji kalcij; što je krutija i nefleksibilnija, treba nam manje kalcija i više magnezija. Magnezij može liječiti degenerativne kalcifikacije naše tjelesne strukture povezane sa starenjem i, uz to, pomoći nam da se pomladimo. Walter Last magnezij zove "mineral za pomlađivanje".

Mlade žene, djeca i, iznad svega, bebe imaju mekane tjelesne strukture i glatku kožu, s niskim razinama kalcija i visokim razinama magnezija u njihovim organima i mekim tkivima. Njima je općenito potreban visok unos kalcija. To je biokemija mladosti. Kako starimo, postajemo sve manje i manje fleksibilni, što je najizraženije kod starih muškaraca i žena u postmenopauzi.

Arterije otvrdnjavaju i uzrokuju aterosklerozu; koštani sustav kalcificira i uzrokuje krutost, uz okoštavanje kralježnice i zglobova; bubrezi i drugi organi i žlijezde sve se više kalcificiraju i otvrdnjavaju, uz stvaranje kamenaca; kalcifikacija u očima uzrokuje katarakte; pa čak i koža postaje tvrđa, gruba naborana. Na taj način, kalcij je u istom timu s kisikom i slobodnim radikalima, dok magnezij radi zajedno s vodikom i antioksidantima na održanju tjelesne

strukture mekanom.

Iako je povećan unos magnezija koristan za većinu ljudi, osobe s niskim krvnim tlakom obično trebaju više kalcija. Normalan krvni tlak je oko 120/80; što je on niži, dnevni unos kalcija trebao bi biti viši. Dok oni s visokim krvnim tlakom mogu imati koristi od unosa do dvostruko veće količine magnezija u odnosu na kalcij, oni s niskim krvnim tlakom mogu uzimati dvostruko više kalcija nego magnezija, ali oba minerala u relativno visokim količinama. Osobe s niskim krvnim tlakom i one sa sklonosti prema upalama također mogu smanjiti svoj unos fosfora.

Jedan ginekolog izvijestio je da su jajnici među prvim organima koji počnu kalcificirati, što vodi do predmenstrualne napetosti. Kad je svojim pacijenticama davao visoke doze magnezija, njihov PMS nestao je i one su se osjećale i izgledale mnogo mlađe. Većina tih žena rekla je da su izgubile na težini, imale više energije, osjećale se manje depresivno i opet uživale u seksu mnogo više nego ranije. Kod muškaraca magnezij je jednako blagotvoran za probleme povezane s povećanom prostatom. Simptomi se obično poprave nakon razdoblja uzimanja dodatnog magnezijevog klorida.(19)

### DRUGE KORISTI PO ZDRAVLJE

Vidimo koliko je magnezij neophodan za normalan rad kardiovaskularnog i živčanog sustava, kao i u preko 300 enzimskih reakcija i proizvodnji energije. Prema Marku Sircusu: "Magnezij je najvažniji mineral za održavanje pravilne električne ravnoteže i neometan metabolizam stanica. Magnezij je drugi najzastupljeniji kation (pozitivno nabijen ion) u tijelu. On je transmembranski i unutarstanični modulator stanične električne aktivnosti. Zbog toga njegov nedostatak u tijelu nije ništa manje nego katastrofalan po život stanice. Ipak, ta činjenica nije opće poznata."(20)

A ne počinju li zdravlje i bolest na razini stanice?

Sircus također kaže: "Bez magnezija nema energije, nema kretanja, nema života."(21)

U praksi često koristim softverski priručnik pod nazivom Hyperhealth (najbolja baza podataka za prirodnu medicinu na temelju objavljenih znanstvenih istraživanja; pogledati <http://www.hyperhealth.com>). U njemu se navode zdravstvene koristi od magnezija za različite tjelesne sustave, uključujući kardiovaskularni i živčani sustav (kao što je već rečeno), te probavni, dišni, sustav za izlučivanje, limfni, imunološki, mišićno-koštani i reproduktivni sustav, kao i za proizvodnju energije. Spominje se pozitivan utjecaj magnezija na metabolizam, kao u kontroli težine, šećera i kolesterola u krvi i navodi da je magnezij potreban za metabolizam bjelančevina, škroba i masti, kao i za funkciju jetre, štitne žlijezde i doštitnih žlijezda. Navode se i koristi za sluh, vid i zdravlje usne šupljine.

Patologije povezane s nedostatkom magnezija 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 kalcija i kalija, dijabetes, grčevi, slabost u mišićima, impotencija, agresivnost, fibromi, gubitak sluha i akumulacija željeza.(22)

Povećan unos magnezija pomaže u prevenciji ili otapanju bubrežnih i žučnih kamenaca.(23) Aktivacija probavnih enzima stvaranja žuči, kao i poboljšanje zdravlja crijevne flore faktori su koji magnezijev

klorid čine korisnim za normalizaciju probavnih procesa i smanjenje probavnih neugodnosti, nadimanja i smrada stolice. On zapravo smanjuje sve neugodne tjelesne mirise, uključujući smrad pazuha i nogu. To objašnjava zašto je klorofil općenito vrlo djelotvoran za smanjenje tjelesnih mirisa, budući da sadrži mnogo magnezija.

Voljela bih podijeliti neka od vlastitih kliničkih iskustava s magnezijevim uljem. Tretirala sam pacijenticu dijatom i dodacima prehrani dok je ona smanjivala svoj unos lijekova protiv depresije. Stanje

joj se popravljalo, ali je i dalje imala velik problem s nesanicom. Rezultat vježbi opuštanja i pranja stopala u kupki s dodanim magnezijevim uljem bio je daje zaspala još s nogama u kupki!

Druga pacijentica, nakon što je po prvi put upotrijebila magnezijevo ulje, prespavala je cijelu noć i probudila se bez grčeva u nogama. Također je oralno uzimala magnezijev klorid (budući da je gorško-slano okusa, najbolje ga je uzimati pomiješanog sa sokom).

Dvoje mojih prijatelja nakon što su nekoliko puta namakali stopala osjetilo je blagi metalni okus u grlu. To se može interpretirati kao znak apsorpcije magnezija u sustav. Jedna druga osoba rekla mi je da sanja mnogo više nego inače i da se budi osjećajući se osvježeno nakon upotrebe magnezijevog ulja. Jedan moj kolega primjenom magnezijevog ulja smanjio je oštećenje kože nastalo izlaganjem suncu. Preporučio ga je svojim klijentima i mnogi su imali slične priče u vezi s pjegama od sunca.

I koja riječ upozorenja... Uzimanje dodatnog magnezija trebalo bi izbjegavati imate li ozbiljne probleme s bubrezima (npr. ako ste na dijalizi s ozbiljnom bubrežnom insuficijencijom), kao i kod mijastenije gravis. Provjerite svoje stanje kod liječnika. Budite oprezni kod ozbiljne slabosti nadbubrežnih žlijezda ili niskog krvnog tlaka. Previše magnezija može uzrokovati slabost mišića; ako se to dogodi, privremeno uzimajte više kalcija.

### O AUTORICI:

Barbara Bourke radila je u industriji zdravlja i fitnessa preko 20 godina, od čega osam kao voditeljica i instruktorka fitnesa u vlastitom centru u Manlyu 11 Sydney-ju u Australiji. Kasnije je dobila naprednu diplomu nutricionizma i sada radi kao nutricionist u svojoj klinici u Mackayu u Queenslandu.

Ovaj njen članak prerada je članka Waltera Lasta "Magnesium Chloride for Health & Rejuvenation", dostupnog na <http://www.health-sciencespirit.com/magnesiumchloride.html>.

Barbaru Bourke može se kontaktirati poštom na PO Box 104, Kuttambul, Old 4741, Australija i e-mailom na [ionictherapy@bigpond.com](mailto:ionictherapy@bigpond.com). Više informacija može se naći na <http://www.strideintohealth.com>.

### O KOAUTORU:



Walter Last umirovljeni je biokemičar, istraživački kemičar, nutricionist i naturoterapeut koji je radio u Njemačkoj, SAD-u, Novom Zelandu i Australiji, gdje danas živi. Napisao je velik broj članaka o zdravlju, kao i nekoliko knjiga, uključujući *The Natural Way to Heal* (Hampton Roads, 2004.) i seriju knjiga *Heal Yourself* (pogledati <http://www.the-heal-yourself-series.com>). U *Nexusu* je objavio nekoliko članaka, od kojih je posljednji "Je li medicinski sustav uzrok većine bolesti?" (pogledati *Nexus* br. 23).

Informacije o zdravstvenim pitanjima mogu se pronaći na web-stranici Waltera Lasta, <http://www.health-science-spirit.com>.

### BILJEŠKE:

- 1 Last, W., "Magnesium Chloride for Health & Rejuvenation", <http://www.health-sciencespirit.com/magnesiumchloride.html>
- 2 Cargue, Otto, *Vital Facts about Foods*, 1933, citirano u J.I. Rodale, *Magnesium, the Nutrient that could Change your Life*, Pyramid Books, New York, 1968; također pogledati "Excessive Calcium causes Osteoporosis", at [http://www.enerex.ca/articles/excessive\\_calcium\\_causes\\_osteoporosis.htm](http://www.enerex.ca/articles/excessive_calcium_causes_osteoporosis.htm); Sircus, Marc, "Magnesium and Calcium", at [http://www.life-enthusiast.com/index/Articles/Sircus/Magnesium\\_and\\_Calcium](http://www.life-enthusiast.com/index/Articles/Sircus/Magnesium_and_Calcium)
- 3 Karpf, Anne, "Dairy Monsters", *The Guardian*, UK, 13. prosinca 2003, <http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2003/dec/13/foodanddrink.weekend>
- 4 Rodale, op. cit., 15. poglavlje, na <http://www.mgwater.com/rod15.shtml>
- 5 ibid.
- 6 Osobna komunikacija s Walterom Lastom, travanj 2008.
- 7 Ured za dodatke prehrani, «Magnezij», <http://ods.od.nih.gov/factsheets/magnesium.asp>
- 8 King, D. et al., "Dietary Magnesium and Creactive Protein Levels", *J. Am. Coll. Nutr.* lipanj 2005; 24(3): 166-71
- 9 Sircus, Mark, *AC, OCD, Transdermal Magnesium Therapy*, Phaelos Books, Chandler, Arizona, 2006, str.199; pogledati <http://www.magnesiumforlife.com/> ili <http://www.magnesiumforlife.com/thebook.shtml>
- 10 CSIRO Minerals Report DMR-2378, rujan 2004, na [http://enrims.dwlbc.sa.gov.au/cnrm/files/cnrm\\_mdbcapp2.pdf](http://enrims.dwlbc.sa.gov.au/cnrm/files/cnrm_mdbcapp2.pdf)
- 11 Sircus, op. cit., str. 186
- 12 Vergini, R., dr. med, "Magnesium Chloride in Acute and Chronic Diseases" na <http://www.mgwater.com/vergini.shtml> ili [http://www.industryinet.com/~ruby/magnesium\\_chloride.html](http://www.industryinet.com/~ruby/magnesium_chloride.html)
- 13 ibid. 14 ibid.
- 15 Rodale, op. cit., 6. poglavlje, na <http://www.mgwater.com/rod6.shtml>
- 16 Davis, W. i Ziady, F., "The Role of Magnesium in Sleep", Simpozij u Montrealu 1976, citirano u [http://www.nutritionbreakthroughs.com/html/insomnia\\_natural\\_minerals\\_for.html](http://www.nutritionbreakthroughs.com/html/insomnia_natural_minerals_for.html); također pogledati <http://www.medicalnewstoday.com/articles/70832.php>
- 17 Rodale, op. cit., 19. poglavlje, na <http://www.mgwater.com/rod19.shtml>
- 18 Rodale, op. cit., 7. poglavlje, na <http://www.mgwater.com/rod7.shtml>
- 19 Biser, Sam (ur.), Specijalan članak o starenju, *Health Discoveries Newsletter*, The

Lafayette Institute for Basic Research, 1988.

20 Sircus, op. cit., str. 1

21 Sircus, op. cit., str. 4

22 ibid.

23 Piesse, J.W., "Nutritional Factors in Calcium Containing Kidney Stones with Particular Emphasis on Vitamin C" (recenzija), Int. Clin. Nutr. Review 1985 5(3):110-129

### SAŽETAK:

- Ono što vrijedi za zdrave zube vrijedi i za zdrave kosti. U jednoj novozelandskoj studiji utvrđeno je da su zubi otporni na karijes imali u prosjeku dvostruko višu količinu magnezija od zuba osjetljivih na karijes
- Ako se voće i povrće uzgaja na mineralima bogatom tlu, tada te namirnice imaju visok sadržaj minerala, uključujući i magnezij
- Proces pomlađivanja možemo uvelike ubrzati ako povećamo cirkulaciju kroz stalno zgrčene mišiće korištenjem magnezijevog ulja uz dubinsku masažu tkiva ili jednostavno često trljanje, ili korištenjem u vrućim oblozima
- Magnezij ima smirujući utjecaj na živčani sustav, pa se često koristi za poticanje dobrog sna. Također se može koristiti za smirivanje iritiranih i previše podraženih živaca. To je posebno korisno kod epileptičkih napada, konvulzija kod trudnica i "drhtavice" kod alkoholičara
- Spominje se pozitivan utjecaj magnezija na metabolizam, kao u kontroli težine, šećera i kolesterola u krvi i navodi da je magnezij potreban za metabolizam bjelančevina, škroba i masti, kao i za funkciju jetre, štitne žlijezde i doštitnih žlijezda. Navode se i koristi za sluh, vid i zdravlje usne šupljine

Barbara Bourke i Walter Last © 2008 E-mail: [ionictherapy@bigpond.com](mailto:ionictherapy@bigpond.com)  
<http://www.stricieintohealth.com>

Članak prenesen iz Nexus-a

### DODATAK:

Izvor: <http://junkpublished.blogspot.com/2011/08/lijecenje-pomocu-magnezij-klorida.html>

Danica, Kolovoz 2011.

### LIJEČENJE POMOĆU MAGNEZIJA KLOORIDA

Nedjelja, 10. Travanj 2011 @ 5:02 EDT  
Pomogni si sam pa će ti i Bog pomoći!

Ovaj članak napisao je svećenik, otac Jahn Schorr, profesor fizike i biologije.

On nam govori što je osobno doživio.

Kada sam imao 61 godinu, skoro sam ostao paraliziran. . (a to je bilo prije 12 godina) Prije nego što sam započeo liječenje magnezij kloridom, jaka bol me probadala u leđima, što je bilo neizlječivo, prema riječima liječnika. Kad sam ujutro ustao, osjetio sam jake bolove u kralježnici i bol me pratila tijekom cijelog dana.

Živac (ishijas) je prouzročio bolove, pogotovo ako sam bio budan. Takva bol me prisilila da radim sve sjedeći.

To je trajalo godinu dana. Bol je postala toliko ozbiljna da sam morao otkazati sva putovanja. Mnogo toga morao sam tada obavljati sjedeći. Poslije toga sam se vratio u grad Floreanapolis (Brazil) i potražio novog specijalistu koji će mi pomoći. Oni (specialisti) su mi napravili opet novu radiografiju i rekli da su moji kralješci u teškom stanju jake dekalifikacije. Nije mi bilo pomoći. Na kraju sam imao velike muke sa bolovima bilo da sam sjedio, ležao, ili u bilo kojoj drugoj poziciji.

Nakon svega toga, zapitao sam se: Što je TO što mogu učiniti? Za tradicionalnu medicinu, bio sam izgubljen slučaj, tako da mi je preostala samo Božja pomoć. Pitao sam i molio BOGA za neko rješenje. Zatim se desilo da su me za par dana kasnije nosili u Porto Alegre (Brazil), na jedan kongres Isusovaca. Tamo sam se upoznao s ocem Juarezom, (svećenik-isusovac), koji me uvjerio da je liječenje mog problema vrlo jednostavno. Rekao mi je da za TO (moj problem) moram uzeti magnezij klorid. On mi je pokazao medicinsku knjigu Oca Poig, španjolskog isusovca i slavnog biologa koji je otkrio ljekovitu moć magnezij klorida, stekavši iskustvo unutar svoje duhovne zajednice (subraća).. U to vrijeme je njegova majka imala tešku artrozu-zadnji stadij. Jezuiti su poznati po svom velikom znanju i vještini liječenja bolesti putem prirodne medicine, kao i bilja. Otac Juarez mi je rekao: ako uzmeš tu sol, nećeš umrijeti, osim ako si sam prostrijeliš metak kroz glavu, ili ako ćeš možda doživjeti neku nesreću.

Počeo sam uzimati jednu dozu mag.kl. svako jutro. Tri dana kasnije započeo sam uzimati jednu dozu ujutro i jednu navečer. Tako sam i nastavio. Dvadesetog dana nakon što sam ustao, bio sam sam sebi čudan, a rekao sam si: MOŽDA SANJAM? Nisam više osjećao bolove, i s lakoćom sam išao u šetnju gradom, prepun sjećanja na desetgodišnje teškoće svoje bolesti.

Nakon četrdeset dana mogao sam hodati s vrlo malo boli, koju sam osjećao kroz cijeli dan u mojoj lijevoj nozi.

Nakon šezdeset dana, bolesna noga je skoro ozdravila i bila bolja nego desna.

Nakon tri mjeseca počeo sam osjećati da su moji zglobovi više pokretljiviji. Novi val pozitivnog života osjećao sam po cijelom tijelu.

Prošlo je deset mjeseci i ja sam postao gibljiv kao zmija, a osjećao sam se preporođeno.

Magnezij klorid oduzima kalcij, koji nije na pravome mjestu, jer se taložio u zglobovima, te stvara normalan protok krvi, a krvni tlak se stabilizira. Živci postaju smireniji, a vi se osjećate bolje tako da mislite jasnije, pamćenje i koncentracija je poboljšana, krv postaje bolja tekućina i sve više se čisti.

Jako probadanje u jetri i prostati koja je trebala biti operirana prije nekoliko godina, je nestalo, skoro se više nisam sjetio da postoji..

Ljudi su me pitali što mi se dogodilo?. POMLADIO SI SE!. A u stvari sam se tako i osjećao. Opet sam imao radost života. Zato se osjećam dužnim objaviti ovaj članak, kao zahvalu Bogu da me uslišao!

Ovaj članak je posvećen svima onima koji trpe bol i osjećaju se bolesno.

### PRIPREMA MAGNEZIJ KLORIDA:

Zakuhaš jednu litru vode i ostaviš da se ohladi. U bocu ili drugu staklenu posudu staviš 33 grama magnezij klorida ( kupi u ljekarni) i zatim uliješ prokuhanu ali ohlađenu (1l) vodu. Dobro zatvori i potresi bocu. Na taj način, uvijek održavaj. Nema potrebe da ju se stavi u frižider.

Dnevna doza: veličina male šalice za kavu, a sve ovisno o problemu bolesti i starosti osobe.

1. Magnezij klorid ponovo uspostavi mineralnu ravnotežu kod artroze, potičući funkcije organa, kao što su bubrezi da luče "acidum uricum" - (mokraćna kiselina).
2. Regulira rad živaca-mišića i sudjeluje u prijenosu impulsa u živcima.
3. Mag.Kl. je glavni čimbenik psihofizičke energije i drži ravnotežu u mehanizmu djelovanja i opuštanja mišića, sprečava zamor mišića i njihovo grčenje, jača mišiće, te je preporučljivo za svakog sportaša.
4. Magnezij klorid je potreban za pravilan rad i funkcioniranje srca, ima važnu ulogu u mnogim biološkim procesima.
5. Poboljšava probavu i daje enrgiju, dobar je antidepresiv, i odlično sredstvo protiv stresa.
6. Igra najvažniju ulogu u reguliranju tjelesne temperature.
7. Koristan je za prevenciju visokog kolesterola.
8. Regulira funkciju crijeva.
9. IMA značajnu ulogu u formiranju kostiju,te
10. Čak i u metabolizmu ugljikohidrata i proteina .
11. To je korisno za probleme iritiranih živaca-mišića kao npr.kod tetanusa , epilepsije,itd..
12. Smanjuje količinu masti u krvi, djeluje protiv arterioskleroze, čisti krv, oživljuje moždane stanice, daje i održava vitalnost-mladost do duboke starosti.
13. Nakon četrdeset godina organizam čovjeka dobiva sve manje i manje magnezija u hrani što je uzrok starosti i bolesti. Stoga, magnezij treba uzimati u skladu s dobi.
14. Pozdravi se s problemima prostate i hemoroidima.
15. Spriječava gripu.
16. Produžuje mladost-vitalnost.
17. Spriječava pretilost.
18. Spriječava rak.
19. Spriječava arteriosklerozu.
20. To je izvrstan laksativ.
21. Regulira probavu.
22. Smanjuje probleme bronhitisa.

- 23. Sprječava ozeblina.
- 24. Djeluje protiv zadaha.

### STAROSNA DOB-UZIMATI:

- Od 10 do 50 godina: pola male kavene šalice
- Od 51 do 70 godina: Jednu kavenu šalicu ujutro
- Od 71 i dalje: Jednu kavenu šalicu ujutro i jednu navečer.

Ljudi koji žive u gradu i hrane se siromašno zbog rafiniranog jela trebaju uzeti malo više magnezija. Za ljude koji žive na zemlji, doza može biti manja. Zsigurno je da osoba koja uzima magnezij, neće riješiti sve probleme svoje bolesti, ali će bolest biti u lakšem obliku, i vitalnost obnovljena.

Uzimanje magnezija ne izaziva ovisnost, to nije kemijski proizvod, već je prirodna tvar- bezopasnosti i može se uzimati istodobno s drugim lijekovima.

### KADA SE UZIMA MAGNEZIJ KLORID:

-Kralješnica: ishijas ili križa s dekalifikacijom. Uzmi jednu dozu u jutro, drugu popodne i treću navečer. Kad je problem jednom riješen, uzimaj dalje da se bolest ne vrati, ali je potrebno uzimati u manjoj mjeri, jedna doza ili dvije na dan, ovisno o starosnoj dobi.

-Artoza: Mokračna kiselina se taloži u zglobovima, posebno u prstima koji otiču. To se događa zato jer bubrežima nedostaje magnezija. Budite oprezni, jer možete oštetiti bubrege. pa uzmite jednu dozu ujutro i ako u roku od 20 dana nema poboljšanja, nastavlja se s jednom dozom ujutro i drugom navečer.

KAD OZDRAVIŠ samo nastavi sa preventivnom mjerom ali prema starosnoj dobi.

-Prostata: prema usmenoj predaji: jedan stariji čovjek više nije mogao ići mokriti, savjetovali su mu prije operacije da uzme tri doze magnezija i stanje se poboljšalo. Nakon tjedan dana i bio je izliječen, bez operacije. U slučaju, kada prostata postane ponovo normalna, treba uzimati jednu dozu ujutro i dvije poslijepodne i dvije navečeri. Kada je situacija poboljša, nastaviti s minimalnom dozom za propisanu dob.

-Problemi starosti: nesavitljivost tjela, ukočenost, tremor, krute arterije s naslagom kolesterola na unutarnjoj stjenki, nedostatak aktivnosti mozga. Uzeti jednu dozu ujutro, popodne i treću u večernjim satima. Nakon poboljšanja, uzeti minimalnu dozu za prevenciju, prema dobi.

-Rak: Svatko ga može dobiti i razboljeti se. Rak je rezultat posljedice oštećenih stanica koje su oštećene zbog prisutnosti štetnih tvari. Te bolesne stanice se ne miješaju-povezuju s zdravim stanicama i nisu štetne, sve dok se njihov broj znatno ne poveća. To se lako može spriječiti putem magnezij klorida i s pomoću zdravih stanica.

Kod sporog širenja raka nije prisutna bol, sve dok ne nastupe progresivni oblici. U tom slučaju, pojavljuju se razni virusi koji napadaju zdrave stanice i uzrokuju širenje bolesti. U slučaju da se bolest već raširila, magnezij klorid može spriječiti širenje, ali ne i izliječiti, i ako su poznati i takvi slučajevi.

Postoje znakovi, koji pokazuju, da je sklonost oboljenju od raka nasljedna. Magnezijev klorid je preventivno sredstvo za rak dojke i da u tom primjeru oboljenja ne degenerira i prouzroči zrakaste forme (oblike)(?).

Trebamo paziti da ne jedemo hranu koja prouzrokuje rak. Magnezij klorid kao lijek, je dovoljan da tijelo (organizam) ima uravnotežene mineralne soli, pa je tako zaštićeno od bilo kakve bolesti.

U svakom slučaju, preporuča se kad se situacija poboljša, smanjenje doze magnezij klorida na najmanju moguću mjeru i to preventivno prema starosnoj dobi. Također je poželjno prestati uzimati mg.kl. od 2 do 4 mjeseca, a zatim nastaviti ponovno 4 do 6 mjeseci s minimalnom dozom, pa prestati, itd..

Nedostatak magnezija u ljudskom tijelu, prouzrokuje između ostalog: opću slabost, degenerativne bolesti poput raka, tuberkuloze, diabetesa, poremećaj živaca a i koštane probleme.

Važno je ono što sam VAM poslao.

Pomognite ljudima kojima je potrebna pomoć - omogućite TO svojim rođacima, prijateljima i susjedima.



Ovdje može biti Vaša reklama