

Zdrowotne własności chlorku magnezu

18 lutego 2012

Powyższa ocena znaczenia magnezu dla zdrowia autorstwa emerytowanego biochemika i żywieniowca Waltera Lasta nie jest ani trochę przesadzona. Jest ona prawdziwa w dwójnasób z uwagi na to, że zawartość magnezu w naszym pożywieniu znacznie spadła wskutek stosowania nieorganicznych nawozów dających nadmiar wapnia, oraz dlatego, że medycyna przesadza w podkreślaniu naszych potrzeb, jeśli chodzi o wapń i faszeruje nas nim kosztem magnezu.

Mimo iż wapń i magnez działają w organizmie razem, ich wpływ na nasz metabolizm jest odwrotny. Wynika to głównie z mechanizmu działania gruczołów przytarczycy, które starają się utrzymać we krwi połączony produkt wapnia i magnezu na stałym i zrównoważonym poziomie w stosunku do fosforu. Kiedy poziom magnezu spada, wówczas w celu przywrócenia równowagi wzrasta poziom wapnia. Skąd bierze się ta dodatkowa ilość wapnia? Oczywiście, z kości i zębów!

Ten problem pogłębia się, kiedy gruczoły przytarczycy są chronicznie nadmiernie pobudzane, zazwyczaj przy niedoczynności tarczycy. To bardzo pospolita sytuacja przy obecności kandydozy (zakażenia drożdżakowego), plomb z amalgamatu rtęci i wypełnień kanałów zębowych – wszystkie te czynniki zdają się inhibitować działanie tarczycy i nadmiernie pobudzać gruczoły przytarczycy.

Jak organizm reaguje na nadmiar wapnia we krwi? Odkłada go w tkankach, głównie tam gdzie występuje chroniczny stan zapalny, co prowadzi na przykład do zwapnienia stawów takiego jak w artretyzmie, do zwapnienia jajników i innych gruczołów, a w konsekwencji do zmniejszenia produkcji hormonów. Zwapnienie nerek prowadzi do konieczności wykonywania dializy, zaś

zwapnienie tkanki piersiowej, szczególnie przewodów mlecznych, często bywa leczone przy pomocy niepotrzebnej mastektomii oraz innych inwazyjnych zabiegów.

MAGNEZ DLA ZDROWYCH KOŚCI I ZĘBÓW

Władze medyczne utrzymują, że powszechnemu występowaniu osteoporozy i próchnicy zębów w zachodnich krajach można zapobiec poprzez spożywanie dużych ilości wapnia. Okazuje się jednak, czego dowodzą opublikowane badania, że prawdziwy jest proces odwrotny. W populacjach Azji i Afryki, gdzie spożywa się niewiele wapnia, około 300 miligramów dziennie, osteoporoza występuje bardzo rzadko. W Afryce u kobiet z grupy plemion Bantu, które spożywają dziennie od 200 do 350 mg wapnia, występuje najmniejsza liczba przypadków osteoporozy. W krajach zachodnich przy dużym spożyciu produktów mlecznych średnie spożycie wapnia dochodzi do 1000 mg. Im wyższe spożycie wapnia, szczególnie pod postacią produktów mlecznych (z wyjątkiem masła), tym częstsze występowanie osteoporozy.

Poziomy magnezu i fosforu są utrzymywane w oscylującej równowadze przez hormony wytwarzane przez gruczoły przytarczycy. Jeśli rośnie poziom wapnia, maleje poziom magnezu i vice versa. Przy niewielkim przyswajaniu magnezu, wapń z kości przechodzi do tkanek, podczas gdy wysokie przyswajanie magnezu powoduje przejście wapnia z tkanek do kości. Wysokie przyswajanie fosforu, bez przyswajania wapnia lub magnezu, powoduje wypłukiwanie wapnia z kości i wydalanie go z organizmu razem z moczem. Wysokie przyswajanie fosforu razem z przyswajaniem wapnia i magnezu prowadzi do mineralizacji kości.

Uzyskiwany poprzez odparowywanie wody morskiej chlorek magnezu jest bardzo cennym związkiem chemicznym, który wspomaga zdrowie, zwiększa vitalność, zwalcza skutki procesu starzenia, a także leczy liczne choroby i infekcje.

Dr Lewis B. Burnett, chirurg ortopeda, praktykował w dwóch

okręgach USA, w których występowały bardzo różne poziomy soli mineralnych w wodzie i w glebie. W okręgu Dallas w Teksasie, przy dużym stężeniu wapnia i niskim magnezu w wodzie, osteoporoza i pęknięcia biodra były bardzo częste, podczas gdy w okręgu Hereford w Teksasie, przy wysokim poziomie magnezu i niskim wapnia, przypadków takich prawie w ogóle nie było. W okręgu Dallas zawartość magnezu w kościach wynosiła 0,5 procent, natomiast w Hereford 1,76 procent. W innym układzie porównań zawartość magnezu w kościach osób cierpiących na osteoporozę wynosiła 0,62 procent, natomiast u zdrowych – 1,26 procent. Tak samo jest w przypadku zębów. Badania przeprowadzone w Nowej Zelandii wykazały, że odporne na próchnicę zęby miały średnio dwa razy więcej magnezu niż zęby podatne na nią. Podaje się, że średnie stężenie fosforanu magnezu w kościach wynosi około 1, w zębach 1,5, w kłach słonia 2, a w zębach zwierząt mięsożernych, które miażdżą kości – aż 5 procent. W kontekście wytrzymałości kości i zębów wapń należy traktować jak kredę, a magnez jak superklej. Magnezowy superklej wiąże i przekształca kredę w doskonałe kości i zęby.

Pewna pacjentka oznajmiła Walterowi Lastowi: „W piątek po południu zadzwoniła moja lekarka w sprawie badania gęstości moich kości i chciała dowiedzieć się, co robiłam przez ostatnie dwa lata. Zapytałam, do czego jej to potrzebne. Powiedziała, że po porównaniu badań z roku 2005 i 2006 z badaniem z roku 2008 okazało się, że ich stan poprawił się. Nie mogła w to uwierzyć i oświadczyła, że normalnie ktoś, kto ma osteoporozę, już z niej nie wychodzi”. Lekarka przyznała w ten sposób, że wie, iż sposób leczenia przy pomocy wysokich uzupełniających dawek wapnia nie pomaga, a mimo to zastosowała go. Pacjentka sama zmieniła kurację, obniżając dawki wapnia i zwiększając dawki magnezu (w połączeniu z borem).

ABSORBOWANIE MAGNEZU I DAWKOWANIE

Rozwiązaniem tego problemu jest obniżenie poziomu wapnia we krwi przy pomocy wysokiego poboru magnezu. Jednak wszelkie

nadmiary magnezu są szybko wydalane z moczem. Tak więc, aby utrzymać wapń w kościach i zębach, a nie w stawach i tkankach miękkich, potrzeba stałych dostaw magnezu. Tradycyjnie magnez w naszej diecie pojawia się w formie jonowej i zostaje zmieniony w żołądku w chlorek magnezu, albo łączy się z proteinami, szczególnie z chlorofilem, po czym zostaje rozłożony i przybiera zdolne o absorpcji postaci chorku magnezu lub magnezu chaletowanego. Tak więc, do jego uzupełniania możemy użyć bezpośrednio chorku magnezu zamiast tlenku lub wodorotlenku magnezu oraz innych form, które wymagają dodatkowo kwasu chlorowodorowego (solnego). Chlorek magnezu ma jeszcze jedną zaletę: dostarcza jonów magnezu i chloru, które są potrzebne do stymulowania aktywności enzymów trawiennych i wytwarzania kwasu solnego w żołądku. Gorzka sól (siarczan magnezu), znana również jako epsomit, jest źle przyswajana i dlatego przyciąga wodę w okrężnicy i działa jako środek przeczyszczający.

Kiedy owoce i warzywa są hodowane na glebie bogatej w sole mineralne, wówczas zawierają dużą ilość soli mineralnych, w tym magnezu. Magnez jest absorbowany przez organizm głównie z jelita krętego stanowiącego zakończenie jelita cienkiego. Kiedy spożywamy RDI (Recommended Dietary Intake – zalecana dzienna dawka) magnezu, która wynosi średnio od 360 do 410 mg, absorbujemy około 50 procent magnezu, ale kiedy spożywamy niższe od optymalnych ilości, możemy absorbować aż 75 procent. Absorpcja spada gwałtownie przy jednorazowym spożyciu ponad 200 mg, stąd ważne jest, aby spożywać magnez w mniejszych dawkach przez cały dzień.

Chlorek magnezu można dodawać do pokarmów lub napojów, takich jak sok, głównie po to, aby zneutralizować jego słono-gorzki smak. Osobiście mieszam go z sokiem, jednorazowo ćwierć łyżeczki do herbaty, ale jest to oczywiście sprawa indywidualnych preferencji. Można zacząć od kilku kropli dodanych do posiłku lub napoju, a potem powoli zwiększać dawkę do połowy łyżeczki do herbaty dwa razy dziennie, co daje 600

mg chlorku magnezu dziennie.

Kiedy zmagamy się z takimi stanami, jak stres, starzenie, problemy naczyniowo-sercowe i oznaki zwapnienia, wielu lekarzy zaleca dawkę do 1000 mg dziennie. Absorbowanie magnezu w jelicie zmniejsza się wraz z wiekiem i pojawianiem się problemów żołądkowo-jelitowych, szczególnie przy dysbiozie wywołanej antybiotykami i innymi farmakologicznymi lekami. Nadmierne wydalanie magnezu z moczem może również być skutkiem ubocznym niektórych farmaceutyków.

Wyniki badań opublikowanych w roku 2005 dowodzą, że dwie trzecie Amerykanów nie spożywa nawet najniższego poziomu RDI, zaś 19 procent przyjmuje mniej niż jej połowę. "Mogą upłynąć aż trzy miesiące albo i więcej, zanim doustne uzupełnianie magnezu przywróci właściwy poziom magnezu wewnątrzkomórkowego, a według dr Normy Shealy może to zająć nawet rok." Wszystkie wyżej wymienione problemy sprawiają, że bardziej atrakcyjne staje się przyswajanie (absorpcja) magnezu przez skórę, która omija układ trawienny oraz konieczność wykorzystywania kwasu chlorowodorowego (solnego) i dobrze funkcjonującego przewodu pokarmowego.

W suchej formie chlorek magnezu jest zwykle sprzedawany w postaci białych higroskopijnych płatków uwodnionych sześcioma molekułami wody (heksahydrat lub sześciowodzian) na każdy atom magnezu połączony z dwoma atomami chloru ($MgCl_2$). To powinowactwo z wodą oznacza, że chlorku magnezu można używać w charakterze „magnezowej oliwy”, którą można smarować skórę w ramach przezskórnej terapii magnezowej. Nie jest to prawdziwa oliwa, ale odczucie jest takie, jakby smarowało się skórę oliwą.

Tę procedurę opisał szczegółowo w swojej książce *Transdermal Magnesium Therapy* (Przezskórna terapia magnezem) Mark Sircus. Jako zdrowotny dodatek jest on bezpieczny w stosowaniu, zarówno wewnętrznym, jak i zewnętrznym. Jak podaje Sircus: "Roztwór chlorku magnezu jest nie tylko nieszkodliwy dla

tkanki, ale ma również duży wpływ na leukocytozę, dzięki czemu jest doskonałym środkiem do leczenia zewnętrznych ran”

Odmładzanie poprzez przyjmowanie większych ilości magnezu jest powolnym procesem, głównie dlatego, że ilość magnezu, jaką możemy przyjąć, jest ograniczona przez jego przeczyszczający charakter oraz konieczność zachowania równowagi z ilością przyjmowanego wapnia i fosforu.

Jest jeszcze jeden problem polegający na tym, że mięśnie spastyczne mają ubogą cyrkulację krwi i limfy, co znacznie utrudnia przyjętemu doustnie magnezowi rozpuszczenie się i wymycie zwapnień tkanek i stawów. W leczeniu tych problemów należy więc stosować oliwę magnezową. Proces odmładzania można przyspieszyć zwiększając cyrkulację w permanentnie skurczonych mięśniach poprzez zastosowanie magnezowej oliwy do głębokiego masażu tkanek lub nacierania, albo stosując ją w postaci gorących okładów. Należy jednak zachować ostrożność w przypadku wrażliwej skóry, ponieważ oliwa magnezowa może przez pewien czas piec. W takim przypadku najlepiej jest ją rozcieńczyć do poziomu możliwego do zaakceptowania. Jeśli wciera się ją w formie mocno rozcieńczonej, zostaje powoli wchłonięta przez skórę, natomiast w przypadku formy skoncentrowanej na skórze pozostaje klejąca warstwa, która po pewnym czasie musi być starta lub zmyta bieżącą wodą. Mimo to, w przypadku wielu dolegliwości, takich jak artretyzm oraz inne formy zeszytnienia i bólu, dobrze jest posmarować nią okolice dotknięte chorobą i na noc owinąć czymś utrzymującym ciepło.

PRZECIWBAKTERYJNE DZIAŁANIE MAGNEZU

Chlorek magnezu jest też silnym środkiem przeciwzapalnym. Tej własności nie posiadają żadne inne postacie magnezu. Pierwszym uczonym, który badał i promował antybiotyczne efekty magnezu, był francuski chirurg, profesor medycyny Pierre Delbet. Szukając w roku 1915 roztworu do przemywania ran żołnierzy, odkrył, że zwyczajowo stosowane antyseptyki w rzeczywistości niszczą tkanki i pogłębiają infekcje zamiast im zapobiegać. We

wszystkich jego testach chlorek magnezu dawał najlepsze wyniki. Okazało się, że nie tylko jest on nieszkodliwy dla tkanek, ale też znacząco pobudza aktywność leukocytów i fagocytozę, a tym samym niszczenie chorobotwórczych mikroorganizmów. Później profesor Delbet przeprowadził eksperymenty z wewnętrznym stosowaniem chlorku magnezu i ustalił, że ten związek silnie pobudza układ odpornościowy. W jego eksperymentach fagocytoza wzrosła o 333 procent. Oznacza to, że po przyjęciu chlorku magnezu, ta sama liczba białych krwinek niszczy ponad trzykrotnie więcej mikroorganizmów niż bez niego.

Profesor Delbet ustalił, że chlorek magnezu jest skuteczny w leczeniu szeregu dolegliwości, w tym choroby przewodu pokarmowego, takiej jak zapalenie okrężnicy i problemy z woreczkiem żółciowym, choroby Parkinsona, trądziku, egzemy, łuszczyca, brodawek i swędzenia skóry, impotencji, przerostu prostaty, problemów z mózgiem i krążeniem, a także astmy, gorączki siennej, pokrzywki i reakcji anafilaktycznych. Dzięki niemu włosy i paznokcie stają się mocniejsze i zdrowsze, a pacjentom przybywa energii. Profesor Delbet odkrył ponadto, że chlorek magnezu bardzo dobrze zapobiega rakowi i leczy stany przedrakowe, takie jak leukoplakia (rogowacenie białe), hiperkeratoza (rogowacenie nadmierne) i chroniczne zapalenie sutka. Badania epidemiologiczne potwierdziły, że w regionach o glebie bogatej w magnez występuje mniej przypadków raka niż tam, gdzie jest go w glebie mało.

Profesor Delbet podawał rutynowo roztwór chlorku magnezu pacjentom z infekcjami oraz na kilka dni przed planowanym zabiegiem chirurgicznym. Był bardzo zdziwiony, kiedy wielu z nich doświadczało euforii i przypływów energii. Chlorek magnezu działa podobno w szczególny sposób na wirusa tęczy i jego skutki w organizmie. Wygląda na to, że nawet chroni przed skutkami ukąszeń węży. Świnki morskie nie zdychały po iniekcji dawki jadu węża, która w normalnych warunkach jest zabójcza, a królik, któremu podano roztwór chlorku magnezu, przetrwał

ukąszenie jadowitej żmii.

Inny francuski lekarz, dr A. Neveu, stosując chlorek magnezu, wyleczył w ciągu dwóch dni kilku pacjentów chorych na dyfteryt. Opublikował również wyniki leczenia przypadków choroby Heinego-Medina (polio), które zostały wyleczone w kilka dni, z tym, że leczenie rozpoczęto natychmiast lub w ciągu niewielu miesięcy po rozpoczęciu postępowania paraliżu. Dr Neveu ustalił, że chlorek magnezu jest skuteczny w leczeniu astmy, bronchitu, zapalenia płuc, rozedmy, zapalenia gardła, zapalenia migdałków, chrypki, pospolitego przeziębienia, grypy, krztuśca, odry, różyczki, świnki, szkarlatyny, zatrucia, nieżytu żołądka i jelit, czyraków, ropni, zastrzału, zakażonych ran i zapalenia szpiku.

W czasach bardziej współczesnych dr Raul Vergini i inni potwierdzili te wcześniejsze wyniki i do listy chorób i stanów poddających się działaniu chlorku magnezu dodali następujące: ataki ostrej astmy, szok, tężec, opryszczka, półpasiec, ostre i przewlekłe zapalenie spojówek, zapalenie nerwu wzrokowego, choroby reumatyczne, wiele chorób alergicznych i zespół chronicznego zmęczenia. Odkryli również jego korzystny wpływ w leczeniu raka. We wszystkich przypadkach chlorek magnezu dawał znacznie lepsze wyniki niż inne związki magnezu.

MAGNEZ NA NERWY

Magnez wpływa uspokajająco na układ nerwowy i stąd często jest wykorzystywany jako środek nasenny. Może również być stosowany do uspokajania rozdrażnionych lub nadmiernie pobudzonych nerwów. Jest szczególnie pomocny w opanowywaniu ataków epileptycznych, konwulsji kobiet w ciąży i "drżenia" alkoholików. Poziom magnezu jest u alkoholików zazwyczaj niski, co pogarsza ich problemy ze zdrowiem. Kiedy poziom magnezu jest niski, nerwy tracą kontrolę nad aktywnością mięśni, oddychaniem i procesami mentalnymi. Nerwowe wyczerpanie, tiki i drgawki, dreszcze, podenerwowanie, nadwrażliwość, skurcze mięśni, niepokój, lęki,

niezdecydowanie, dezorientacja i arytmia serca – wszystkie one ustają pod wpływem wzrostu spożycia magnezu. Pospolitym objawem niedoboru magnezu jest ostra reakcja mięśni na niespodziewany głośny dźwięk. Sen przy niedoborze magnezu jest niespokojny i zakłócany częstymi rozbudzeniami w nocy.

Jednak nie wszystkie postacie magnezu są tak samo efektywne. W badaniach obejmujących ponad 200 pacjentów dr W. Davis zastosował chlorek magnezu jako środek na bezsenność. Jak podaje, sen był indukowany natychmiastowo i był nie zakłócany – 99 procent pacjentów nie czuło po przebudzeniu jakiegokolwiek zmęczenia. Ponadto zniknęły występujące za dnia niepokój i napięcie. Stosując wysokie dawki uzupełniające magnezu, można przezwyciężyć wiele symptomów choroby Parkinsona, można zapobiec drżeniu i złagodzić sztywność.

Przy stanach przedrzucawkowych u kobiet w ciąży mogą wystąpić konwulsje, nudności, zawroty głowy i migreny – stany te leczy się w szpitalach infuzjami magnezu. Ze względu na silny efekt relaksujący magnez nie tylko poprawia sen, ale łagodzi również migreny i bóle głowy. Nawet liczba samobójstw ma związek z niedoborem magnezu: im niższy poziom magnezu w glebie i wodzie w jakimś regionie, tym więcej notuje się tam przypadków samobójstw. Epilepsje występują przy szczególnie niskim poziomie magnezu we krwi, płynie rdzeniowym i mózgu, powodując nadpobudliwość pewnych regionów w mózgu. Jest wiele doniesień o znacznym złagodzeniu lub ustąpieniu przypadków epilepsji dzięki uzupełnieniu magnezu. W próbie, którą objęto 30 epileptyków, podawanie dziennie 450 mg magnezu doprowadziło do opanowania ich ataków. W innych badaniach ustalono, że im niższy jest poziom magnezu we krwi, tym ostrzejsze są ataki epilepsji. We wszystkich przypadkach chlorek magnezu dawał znacznie lepsze wyniki niż inne związki magnezu.

Magnez najlepiej oddziałuje w połączeniu z witaminą B6 i cynkiem. W odpowiednim stężeniu inhibituje konwulsje poprzez ograniczenie lub spowolnienie rozprzestrzeniania się wyładowania elektrycznego z wyizolowanej grupy komórek

mózgowych na resztę mózgu. Nawet początkowy wybuch strzelających komórek nerwowych, który inicjuje atak epileptyczny, można wyhamować przy pomocy magnezu.

MAGNEZ NA ODMŁODZENIE

Wapń i magnez mają odwrotny wpływ na organizm ludzki. Generalna zasada mówi, że im bardziej miękka jest konstrukcja naszego ciała, tym więcej potrzebujemy wapnia i im bardziej jest ono sztywne i nieelastyczne, tym więcej magnezu, a mniej wapnia. Magnez jest zdolny do odwrócenia związanego z wiekiem zwyrodnieniowego zwapnienia struktur naszego organizmu i w ten sposób może przyczynić się do jego odmłodzenia. Walter Last przypisuje magnezowi nazwę „odmładzającego minerału”.

Młode kobiety, dzieci i, co najistotniejsze, niemowlęta mają bardzo miękką konstrukcję ciała i gładką skórę przy niskim poziomie wapnia i wysokim magnezie w swoich organach i tkankach miękkich. Generalnie potrzebują oni dużych dawek wapnia. Taka jest biochemia młodości. Wraz z wiekiem stajemy się coraz sztywniejsi – najwyraźniej objawia się to u starszych mężczyzn i kobiet po menopauzie. Arterie twardnieją aż do stadium arteriosklerozy, układ kostny ulega zwapnieniu, co przy fuzji kręgów kręgosłupa i stawów powoduje sztywność, nerki i pozostałe organy ulegają coraz większemu zwapnieniu i stwardnieniu, tworzą się kamienie, wapnienie powoduje w oczach zaćmę, nawet skóra twardnieje, staje się sztywna i pomarszczona. W ten sposób wapń znalazł się w tej samej lidze co tlen i wolne rodniki, podczas gdy magnez działa wspólnie z wodorem i przeciwutleniaczami utrzymując elastyczność ciała.

Podczas gdy zwiększenie spożycia magnezu jest korzystne dla większości ludzi, osoby z niskim ciśnieniem krwi bardziej potrzebują wapnia. Normalne ciśnienie krwi wynosi 120/80 i im jest niższe, tym większe powinno być dzienne spożycie wapnia. Chociaż osoby z wysokim ciśnieniem krwi mogą odnosić korzyści ze spożywania dwukrotnie większej ilości magnezu niż wapnia, a osoby z niskim ciśnieniem krwi mogą spożywać dwa razy więcej

wapnia niż magnezu, to jednak wszyscy oni powinni spożywać oba minerały w stosunkowo dużych ilościach. Osoby z niskim ciśnieniem krwi i inklinacjami do stanów zapalnych powinny również ograniczyć spożycie fosforu.

Pewien ginekolog donosi, że jednym z pierwszych organów ulegających zwapnieniu są jajniki, co prowadzi do przedmiesiączkowych napięć. Kiedy zaordynował swoim pacjentkom duże dawki magnezu, ich napięcia przedmiesiączkowe zniknęły i ich samopoczucie i wygląd znacznie się poprawiły. Większość z nich donosi, że zeszczuplały, zyskały na energii, czuły się mniej przygnębione, zaś seks sprawiał im znacznie większą przyjemność niż przedtem. Dla mężczyzn magnez jest równie korzystny w przypadku problemów z przerostem gruczołu krokowego. Objawy ustępują zazwyczaj po pewnym okresie przyjmowania chlorku magnezu.

INNE KORZYŚCI DLA ZDROWIA

Jak widzimy, magnez jest bardzo istotny dla normalnego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego i nerwowego, a także w ponad 300 reakcjach enzymatycznych oraz w wytwarzaniu energii. Mark Sircus stwierdza: "Magnez jest najważniejszym minerałem utrzymującym właściwą równowagę elektryczną i umożliwiającym niezakłócony metabolizm w komórkach. Magnez jest drugim wśród najczęściej występujących w komórkach i czwartym wśród najobficiej występujących w organizmie kationów (jonów dodatnich). Jest wewnątrzkomórkowym modulatorem aktywności elektrycznej komórki. Jego niedobór w organizmie oznacza katastrofę dla życia komórki, ale ten fakt nie jest powszechnie znany." Czyż to nie na poziomie komórkowym zaczyna się zdrowie i choroba? Sircus powiada także, że „bez magnezu nie ma energii i nie ma ruchu, nic ma w ogóle życia”.

Lista korzyści dla zdrowia, jakie daje magnez różnym układom organizmu, w tym układowi sercowo-naczyniowemu i nerwowemu (o czym już wspominałam), oraz układowi trawiennemu, oddechowemu, wydalniczemu, limfatycznemu, immunologicznemu, mięśniowo-

szkieletowemu i rozrodczemu. Odgrywa także ważną rolę w procesie wytwarzania energii. Jest tam też mowa o dodatnim wpływie magnezu na metabolizm w zakresie kontroli wagi ciała, cukru i cholesterolu we krwi oraz stwierdzenie, że magnez jest konieczny proteinom do metabolizowania skrobi i tłuszczu i że spełnia ważną rolę w funkcjonowaniu wątroby, tarczycy i przytarczycy. Mówi się tam nawet o jego korzystnym wpływie na słuch, wzrok i smak.

Zakres patologii wynikających z niedoboru magnezu jest wręcz oszałamiający: nadciśnienie oraz inne choroby sercowo-naczyniowe, uszkodzenia nerek i wątroby, migreny, stwardnienie rozsiane, jaskra, choroba Alzheimera, nawrotowe infekcje bakteryjne, zespół napięcia przedmiesiączkowego, niedobory wapnia i potasu, cukrzyca, kurcze, osłabienie mięśni, impotencja, agresja, włókniaki, utrata słuchu i akumulacja żelaza. Zwiększone spożycie magnezu pomaga w zapobieganiu tworzenia się lub w rozpuszczaniu kamieni nerkowych i kamieni woreczka żółciowego.

Uaktywnienie enzymów trawiennych i produkcji żółci oraz poprawa zdrowotności flory jelitowej to czynniki sprawiające, że magnez jest korzystny w normalizacji procesów trawiennych i zmniejszeniu dyskomfortu trawiennego, wzdęciach oraz w pozbyciu się odrażającego fetoru stolca. W rzeczywistości redukuje on wszystkie odrażające zapachy ciała, w tym pod pachami i ze stóp. Być może właśnie to jest przyczyną zmniejszenia zapachów ciała przez chlorofil, który zawiera duże ilości magnezu.

Kilka słów w sprawie zachowania umiaru... Osoby cierpiące na ostre problemy nerkowe (na przykład, jeśli ktoś musi poddawać się dializie z powodu ostrej niewydolności nerek) oraz miastenię (choroba Erba-Goldflama) powinny unikać uzupełniania magnezu. Zawsze należy udać się najpierw do lekarza i sprawdzić stan swojego zdrowia. Należy też być bardzo ostrożnym w przypadku ostrych stanów nadnerczy i zbyt niskiego ciśnienia krwi. Zbyt dużo magnezu może osłabić mięśnie. Jeśli

do tego dojdzie, należy przez jakiś czas spożywać więcej wapnia.”

Autorzy: Barbara Bourke, Walter Last

Źródło: [„Nexus” nr 1 \(63\) 2009](#)