

MAGNEZIJ KLORID i NATRIJ ASKORBAT čudesna kombinacija za PODMLAĐIVANJE i DUGOVJEČNOST

Osnova dobrog zdravlja, usporenja starosti i podmlađivanja je, prije svega, dobra probava, a to znači unos dovoljne količine hrane bogate vlaknima, hrane bogate magnezijem i dovoljan unos hrane bogate vitaminom C.

Ako svega toga nema dovoljno u hrani koju konzumiramo onda je neophodan unos suplemenata (dodataka prehrani) u različitim oblicima.

MAGNEZIJ KLORID i NATRIJ ASKORBAT: PODMLAĐIVANJE / ZDRAVLJE / PREVENCIJA / LIJEČENJE

MAGNEZIJ KLORID, MINERALNI SUPLEMENT, DOBIJEN 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**".

Ova izjava umirovljenog biokemičara i nutricionista Waltera Lasta u kojoj je sažeo ključnu važnost magnezija za naše zdravlje nije pretjerana. Znamo da je neophodan za mnoge enzimske reakcije, posebno kod proizvodnje stanične energije, za zdravlje mozga i živčanog sustava, a takođe i za zdrave zube i kosti. Međutim, iznenađuje da je u obliku klorida također impresivan borac protiv infekcija.

Uzimanje magnezija ne izaziva ovisnost, to nije kemijski proizvod, već je prirodna tvar i može se uzimati, bez opasnosti, istodobno sa drugim lijekovima.

Proces podmlađivanja možemo uvelike ubrzati ako povećamo cirkulaciju kroz stalno zgrčene mišiće korištenjem magnezijevog ulja uz dubinsku masažu tkiva ili jednostavnim čestim trljanjem, ili polaganjem vrućih obloga. Međutim, potrebna je određena opreznost s jako osjetljivom kožom jer, magnezijevo ulje može na kratko izazivati osećaj žarenja i golicanja. U tom slučaju, najbolje je razrijediti ga do prihvatljive razmjere. Ako se utrljava u prilično razrijeđenom stanju, može potpuno da se upije u kožu ali, u koncentriranom obliku može ostati ljepljiv i možda je potrebno isprati ga vodom nakon nekog vremena (dva do tri sata). Međutim, kod mnogih stanja kao što je artritis i drugih oblika ukočenosti i bolova, dobro je staviti natopljene obloge na zahvaćeno područje, odnosno, nanijeti deblji sloj i pokriti (uviti) preko noći.

To je detaljno opisano u knjizi "Transdermalna terapija magnezijem" Marka Sircusa. "Otopina magnezij klorida, ne samo što je bezopasna za tkivo nego također izvrsno djeluje na leukocitozu te je savršena za spoljašnje tretiranje rana."

MAGNEZIJ ZA PODMLAĐIVANJE

Kalcij i Magnezij imaju suprotno djelovanje na strukturu našeg tijela. Uopćeno, 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 da liječi degenerativno kalcificiranje naše tjelesne strukture povezane sa starenjem i, uz to, pomoći nam da se podmladimo. Walter Last, Magnezij zove "**MINERAL ZA PODMLAĐIVANJE**".

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. Starenjem, postajemo sve manje i manje fleksibilni, što je najizraženije kod starijih muškaraca i žena u postmenopauzi.

Jedan ginekolog, izvjestio 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 je nestao i one su se osjećale i izgledale mnogo mlađe. Većina tih žena je rekla da su izgubile na težini, imale su više energije, osjećale se manje depresivno i opet su 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 magnezij klorida.

Arterije otvrdnjavaju i uzrokuju arteriosklerozu; koštani sustav kalcificira i uzrokuje krutost, uz okoštavanje kičmenog stuba i zglobova; bubrezi, žlijezde i drugi organi sve više kalcificiraju i otvrdnjavaju, uz stvaranje kamenaca. Kalcificiranje 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.

Jedan od najjačih antioksidanata je, svakako, vitamin C u obliku NATRIJ ASKORBATA.

Nemogućnost da sami proizvedemo vitamin C u svom organizmu, u najvećoj mjeri može da objasni činjenicu zašto ljudi ne žive onoliko dugo koliko bi inače mogli i trebali.

Pas sazrijeva sa dvije godine i nadživi taj period i više od sedam puta, ili više od 14 godina (što ovisi o kasnijem načinu prehrane). Ljudi sazrijevaju s 18 - 20 godina i sa faktorom sedam, naš bi životni potencijal mogao biti 140 godina, kad bi naše tijelo moglo samo da proizvodi askorbat.

Nakon redovitog konzumiranja 6 – 10 gr ascorbata dnevno, u razdoblju od godinu dana, dolazi do potpune obnove cijelog organizma preko obnove kolagena. Dolazi do obnove arterija, blokira se razvoj arteroskleroze, pomaže u sprečavanju srčanih udara a, istodobno, pomaže da se spriječi moždani udar. Osim toga, NATRIJ ASKORBAT ima vodeću ulogu u otklanjanju kroničnih i akutnih infekcija, izuzetno pomaže da se crijeva redovno prazne, a redovno pražnjenje crijeva je osnova i početak sveukupnog zdravlja .

Dr Linus Pauling (dva puta dobitnik Nobelove nagrade) izjavio je:

"Kada bi većina ljudi uzimali 5 - 10 gr ascorbata dnevno, doživeli bi duboku starost u najboljem zdravlju " .

UKRATKO: Proces podmlađivanja možemo uvelike ubrzati korištenjem Magnezijevog ulja, čime povećamo cirkulaciju kroz stalno zgrčene mišiće uz dubinsku masažu tkiva ili jednostavno, čestim trljanjem. Pomaže i korištenje vrućih obloga. Unošenjem većih količina Natrij askorbata, regulirati ćemo stolicu i time omogućiti olakšano pražnjenje crijeva. Tome će mnogo pomoći i redovno unošenje sirovog voća i povrća – bogatog vlaknima.

VAŽNA NAPOMENA: Opisi bolesti i mogući načini liječenja namijenjeni su isključivo informiranju i zdravstvenom prosvjećivanju opće populacije, te nipošto ne zamjenjuju liječničku dijagnozu ili liječenje. Za sve dodatne informacije vezane uz Vaše zdravlje obratite se svom liječniku. Ovdje navedene informacije sakupljene su iz raznih izvora, stručnih knjiga, interneta, kao i od ljudi koji se profesionalno bave liječenjem. Ipak, sami odgovarate za Vaše liječenje - kao što ste sami odgovorni za svoje zdravlje!!!

MAGNEZIJEVO ULJE

(za svakodnevnu trans-dermalnu upotrebu - nije doista ulje već daje takav osjećaj kad se utrljava u kožu)

Otopina se priprema tako da odnos Magnezij klorida i vode bude 1 : 1. Na primjer, u 1 dl kipuće vode (skinute sa vatre) sipa se 100 grama Magnezij klorida (polu pakovanja) i promiješa da se potpuno otopi. Kad se ohladi, sipa se u priloženu bocu s rasprskivačem i slobodno prska po tijelu. Može lagano da se utrlja u kožu kako bi apsorpcija bila bolja i brža, pod uslovom da koža nije previše osjetljiva .

Ostavi se na tijelu dva, tri sata (može i preko noći) i potom se može isprati, što nije neophodno. Moguć osjećaj golicanja i topline po koži je normalan. Ako koža pocrveni i to crvenilo potraje duže od sat vremena, za slijedeće prskanje se napravi blaža otopina (sa manje Magnezij

klorida) ili se ranije ispere.

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

Takođe je primjećeno da se bolje spava ako se prije spavanja naprska na ova dva mjesta (odnosno – tri, jer imamo dva pazuha).

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

ORALNA UPOTREBA

Za oralnu upotrebu dovoljno je staviti tridesetak grama – jedna prepuna jušna žlica, Magnezij klorida u jednu litru prokuvane (i ohlađene) ili destilirane vode (one za glačala) i to piti dva do tri puta dnevno u malim gutljajima – ukupni dnevni unos treba da je oko pola decilitra ili jedna mala šalica za kavu.

Kontraindikacije:

Oralnim unošenjem Magnezij klorida može doći do prolaznog proljeva i tad se preporučuje da se pređe samo na transdermalnu upotrebu (preko kože). Oralnu upotrebu treba izbjegavati i kod problema sa insuficijencijom bubrega, problemima u probavnom traktu i kod srčanih aritmija.

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