



Brigitte Hamann

# Olej magnezowy

Bezpieczne terapie  
środkiem o najwyższej przyswajalności



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



Brigitte Hamann

# Olej magnezowy

Bezpieczne terapie  
środkiem o najwyższej przyswajalności

Słuchaj radia Kopp Verlag na:  
[www.kopp-verlag.de](http://www.kopp-verlag.de).

The logo for Vital features the word "vital" in a green, lowercase, sans-serif font. A small orange dot is positioned above the letter 'i'. Below the word "vital" is the tagline "GWARANCJA ZDROWIA" in a smaller, green, uppercase, sans-serif font.

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Katarzyna Łazarska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-8168-076-9

Tytuł oryginału: *Magnesiumöl*

Copyright © 2015 byt Kopp Verlag e.K. Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Celem niniejszej książki nie jest ani udzielanie jej czytelnikom żadnych porad medycznych, ani stawianie jakiegokolwiek diagnoz. Autorka nie zamierza również odradzać czytelnikowi konsultacji z jego lekarzem. W związku z tym zarówno autorka, jak i wydawnictwo są dalekie od tego, ażeby za pośrednictwem treści niniejszej książki składać swym czytelnikom jakiegokolwiek przyrzeczenia lekarskie. Wprawdzie wszystkie informacje zawarte w niniejszej książce zostały wcześniej przez jej autorkę dokładnie zebrane oraz sprawdzone, jednakże zarówno autorka, jak i wydawnictwo zastrzegają, iż nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki ewentualnych błędów merytorycznych lub decyzji dotyczących zdrowia ich czytelników, które zostały przez nich podjęte bez wcześniejszej konsultacji z ich lekarzem lub terapeutą alternatywnym.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



**Bądź jak bambus.  
Gnij się na wietrze,  
ale nigdy nie złam.**

*Chińskie przysłowie*



# Spis treści

<b>Magnez – minerał, który może odmienić twoje życie .....</b>	<b>13</b>
Magnez jako „światło życia” .....	14
Zdrowie czy choroba? Dokonaj wyboru z pomocą magnezu.....	17
Czym konkretnie jest magnez i jakie jest nasze zapotrzebowanie na niego?.....	23
Kilka słów o twojej indywidualnej właściwej dawce magnezu .....	27
Wyniki badań nad magnezem, o których powinieneś wiedzieć.....	31
Niedobór magnezu jako problem na skalę masową .....	35
Przyczyny niedoboru magnezu.....	39
Test na hipomagnezemię, czyli kilka słów o tym, jak rozpoznać 50 objawów niedoboru magnezu .....	41
Niedobór magnezu a związki wapnia, magnezu i fosforu.....	44
Poziom magnezu a zwodnicze wyniki badań krwi.....	48
Dieta bogata w magnez, czyli jaka?.....	50
Czy da się przedawkować magnez?.....	52
<b>Magnez jako minerał uniwersalny i jego najważniejsze funkcje .....</b>	<b>55</b>
Kilka słów o magnezie jako o aktywatorze ponad 300 enzymów .....	56

...a nawet o wiele więcej, niż tylko ponad 300 enzymów.....	59
Magnez jako gwarancja promienności, witalności i zdrowia naszych komórek .....	62
Magnez jako budulec ATP, czyli paliwa naszego organizmu .....	65
Magnez jako nośnik informacji pobudzający wydzielanie hormonów oraz substancji semiochemicznych.....	67
Magnez jako niezbędny element równowagi elektrolitowej .....	71
Magnez jest dla twojej przemiany materii dokładnie tym samym, czym powietrze do oddychania.....	73
Magnez jako sprzymierzeniec w twojej walce o szczupłą sylwetkę.....	75
Magnez jako sposób na odkwaszenie, oczyszczenie i odtrucie twojego organizmu .....	78
Kilka słów o magnezie, a także o jego udziale w detoksykacji i dostarczaniu energii komórkom oraz tkance łącznej....	82
Magnez jako substancja pobudzająca produkcję witamin C i D.....	84
Magnez jako przyczyna naszego sprawnego układu odpornościowego.....	87
Chlorek magnezu jako środek do leczenia ran.....	89
Magnez jako gwarancja silnych mięśni.....	92
Magnez jako sposób na mocne kości i zdrowe zęby.....	93
Magnez i jego wpływ na nasz prawidłowy zgryz .....	97
Kilka słów o witaminie D i kalcytoninie jako strażnikach zdrowych kości i zębów oraz o magnezie jako ich kluczu .....	100
Medycyna anti-aging, czyli kilka słów o magnezie jako metodzie na zachowanie młodości oraz sił witalnych ....	102



Magnez jako aktywator superhormonu DHEA .....	107
Magnez kontra glutaminian .....	110
<b>Magnez, czyli nowy lek w twojej apteczce .....</b>	<b>117</b>
Magnez jako środek rozkurczowy oraz na rozluźnienie mięśni .....	119
Magnez jako sposób na wyleczenie, a nawet na uniknięcie osteoporozy .....	121
Magnez jako lek na artrozę.....	129
Magnez jako pogromca stresu .....	133
Magnez i jego wpływ na nerwowość oraz na zespół niepokojnych nóg.....	137
„Sól uspokajająca”, czyli kilka słów o nowym obliczu magnezu .....	138
Magnez jako gwarancja spokojnego snu .....	140
Magnez a wahania nastroju, rozdrażnienie i depresja, czyli kilka słów o magnezie i jego znaczeniu dla naszego dobrego samopoczucia .....	143
Magnez a ADHD .....	145
Magnez jako środek obniżający poziom cholesterolu i lipidów we krwi .....	147
Magnez a miażdżyca, zawał serca i udar mózgu, czyli kilka słów o tym, jak magnez chroni nasze serce oraz naczynia krwionośne .....	154
Magnez jako lek hipotensyjny.....	159
Magnez jako środek przeciwzapalny .....	163
Magnez jako metoda na zapobieganie zapaleniu dziąseł i jego leczenie.....	168

Magnez jako lek na reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)....	170
Magnez jako sposób na zwalczanie kamicy nerkowej i żółciowej.....	175
Magnez jako lek na zaparcia .....	180
Magnez a cukrzyca typu 2, czyli kilka słów o magnezie i jego wpływie na obniżenie insulinooporności oraz lepsze przyswajanie cukru przez organizm .....	183
Magnez jako poskromiciel zespołu metabolicznego.....	190
Magnez a zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), dolegliwości miesiączkowe i menopauza .....	193
Magnez a tabletki antykoncepcyjne.....	199
Magnez jako lek na astmę oskrzelową.....	202
Magnez jako sposób na zapobieganie szumom usznym i ich leczenie.....	204
Magnez a stwardnienie rozsiane .....	207
Wpływ magnezu na stan zdrowia przed operacją, w jej trakcie i po niej .....	211
Magnez i jego dobroczynny wpływ na nasze oczy .....	212
Magnez jako uniwersalny środek na odciski i zagrzybienie organizmu .....	215

## **Transdermalne zastosowanie olejku magnezowego jako prosty, tani, a zarazem efektywny sposób jego przyswojenia .....**

Czym jest olej magnezowy? .....	218
Olej magnezowy kontra inne sposoby suplementacji magnezu .....	222

Wyniki badań dotyczących skuteczności olejku magnezowego (chlorku magnezu).....	225
W jaki sposób można własnoręcznie przygotować olejek magnezowy? .....	231
Sposoby dawkowania i stosowania olejku magnezowego....	233
Kilka słów o doustnym przyjmowaniu chlorku magnezu.....	240
Przeciwwskazania - czyli krótko o tym, kiedy należy zachować szczególną ostrożność podczas stosowania olejku magnezowego .....	243
Magnez i jego pozostałe sposoby zastosowania, czyli kilka słów o kąpielach i okładach z dodatkiem magnezu .....	244
Bibliografia .....	249
O Autorce .....	251
Autorzy ilustracji.....	252

To niezwykle przykre, że niedobór tak taniego i nietoksycznego składnika odżywczego, jakim jest magnez, wywołuje szereg chorób wiążących się z ich niewymiernymi skutkami oraz cierpieniem, dotykających ludzi na całym świecie.

*dr Steven Johnson*

**Magnez – minerał,  
który może odmienić  
twoje życie**



## Magnez jako „światło życia”

W chlorofilu znajduje się pewnego rodzaju światło życia,  
a mianowicie jest to magnez.

*dr Robert Young*

Pisanie o magnezie sprawia mi ogromną przyjemność, ponieważ pozwala mi on dostrzec wszelkie możliwe cuda życia. Białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, hormony oraz enzymy – wszystkie te substancje są podstawowymi i niezbędnymi budulcami naszego organizmu, jednakże do ich grupy należy dołączyć również minerały oraz pierwiastki śladowe sterujące wszystkimi procesami życiowymi, które zachodzą w jego obrębie. Z kolei magnez stanowi pośród nich substancję o wręcz kluczowym znaczeniu. Wiele aspektów aktywności komórkowej mającej miejsce w naszym organizmie może bowiem przebiegać w sposób prawidłowy jedynie dzięki udziałowi różnego rodzaju minerałów oraz pierwiastków śladowych, które uchodzą za istotne składniki wszystkich naszych tkanek. Ponadto, aby w ogóle móc zadziałać w naszym organizmie, minerałów potrzebują również same witaminy. Mało tego, coraz częściej przeprowadza się też badania, na podstawie których wyraźnie widać, że niedobór magnezu prowadzi do zaburzeń w obrębie struktury i funkcjonowania zarówno błon komórkowych oraz samych komórek, jak i organów, a nawet całego obszaru naszego organizmu.

Z kolei jeżeli dochodzi do niedoboru magnezu, to w efekcie możemy mieć do czynienia również z niedoborem innych niezbędnych dla naszego organizmu substancji, do funkcjonowania których jest on potrzebny.

Magnez pełni w naszym organizmie dość szczególną rolę, ponieważ stanowi on jeden z najważniejszych składników komórek naszego organizmu. Toteż nie bez powodu jest on określany również jako „minerał kluczowy” czy wręcz jako „minerał życia”. To właśnie dzięki magnezowi rośliny są w stanie produkować życiodajny chlorofil, który nadaje ich liściom zieloną barwę. Ponadto chlorofil absorbuje światło słoneczne, pod wpływem którego u roślin dochodzi do procesu fotosyntezy. Z kolei biorące udział w procesie fotosyntezy dwutlenek węgla oraz woda zostają przekształcone później w odżywcze węglowodany. W tym miejscu warto również zauważyć, że chlorofil jest niezbędny nie tylko dla samych roślin, lecz także dla ludzi i zwierząt. Zielone oraz bogate w chlorofil pokarmy zawierają bowiem mnóstwo substancji witalnych, które oprócz tego, że przyczyniają się do produkcji nowych krwinek oraz do oczyszczenia krwi, pomagają również naszemu organizmowi w jego ogólnej detoksykacji oraz regeneracji. Co więcej, tego rodzaju produkty spożywcze przyspieszają również gojenie się ran, a także dostarczają nam energii warunkującej podtrzymywanie podstawowych procesów życiowych zachodzących w obrębie naszego organizmu. Z kolei sam magnez stanowi w tym przypadku początek tego cudownego, życiodajnego procesu, jakim jest fotosynteza, i którego my również doświadczamy właśnie dzięki spożywanemu przez nas jedzeniu. Mało tego, dr Robert Young nazwał nawet magnez „światłem życia” (ang. „Light of Life”). Sam magnez natomiast zawdzięcza tę nazwę pewnej różnicy, jaka zachodzi między zdrowymi a uszkodzonymi krwinkami, i która przez wiele lat stanowiła obiekt badań – i to zarówno mikrobiologów, jak i dietetyków. Otóż obie grupy naukowców na podstawie wyników przeprowadzonych przez nich badań stwierdziły, że zdegenerowane krwinki są zazwyczaj

ciemne i zniekształcone, podczas gdy te zdrowe uchodzą za równo uformowane, okrągłe i za wręcz „świecące”. Z kolei zdrowe krwinki „świecą” jedynie wtedy, gdy przyswoją sobie zaabsorbowane wcześniej przez rośliny (przede wszystkim właśnie z pomocą magnezu) światło słoneczne. Dr Mark Sircus – badacz, który przeprowadził dość obszerne badania dotyczące magnezu, nazwał ten minerał życia „lampą, która zapala światło życia” (ang. „the Lamp of Life”). W efekcie nasza wyobraźnia pobudzona wcześniej opisanymi „obrazami” magnezu – z pewnością skłoni nas do tego, ażebyśmy później sami próbowali na nowo odkryć istotę cudu, jakim niewątpliwie jest magnez.







Se  
Selen



C  
Witamina



Ca  
Wapń



K  
Potas

## Zdrowie czy choroba? Dokonaj wyboru z pomocą magnezu

Bez magnezu nie ma w ogóle życia.

*dr Mark Sircus*

Wprowadź substancje takie jak: antyoksydanty, kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, witaminy, wapń, selen oraz cynk, urastają w kwestii naszego zdrowia niemal do rangi „guru”, jednakże spośród tych wszystkich „liderów” magnez stanowi tutaj tzw. missing link, czyli brakujące ogniwo łańcucha zdrowia naszego organizmu, w związku z czym uchodził on za jego nader istotny współelement. Toteż jeżeli najpierw uzupełnimy powstałe wcześniej w naszym organizmie ubytki magnezu i zadbamy później o to, ażeby dostarczać sobie codziennie jego odpowiednią dawkę, to nie będziemy musieli ani zażywać żadnych leków z jego zawartością, ani poddawać się jakimkolwiek operacjom. Powód, dla którego to wszystko tak właśnie wygląda, jest dosyć prosty do zrozumienia, bowiem magnezu potrzebuje nasz cały organizm, z kolei w sytuacji, gdy dochodzi do jego niedoboru praktycznie w każdym obszarze naszego ciała, to w efekcie możemy zmagać się później z wieloma różnymi poważnymi chorobami. A im dłużej mamy do czynienia z niedoborem magnezu i im jest on większy, tym dotkliwsze konsekwencje poniesie ostatecznie nasz cały organizm.

Magnez bierze udział niemal we wszystkich procesach zachodzących w obrębie naszego organizmu. A mianowicie magnez jest obecny zarówno w trakcie procesu przemiany energii wewnątrz komórek, jak i podczas podziału komórkowego. Ponadto magnez odpowiada również za produkcję białek,



Mg  
Magnez

a także za aktywację różnych enzymów. I to jeszcze nie wszystko, ponieważ magnez ma swój wkład również w przekazywaniu informacji genetycznej oraz impulsów nerwowych. Co więcej, magnez odgrywa także istotną rolę, jeżeli chodzi o sprawne funkcjonowanie naszych mięśni, a dodatkowo jest niezwykle ważnym elementem procesu trawienia.

Jego rola jest nie do przecenienia również w przypadku właściwej pracy naszego układu odpornościowego oraz w kwestii regeneracji i odmłodzenia naszego całego organizmu. Mało tego, aby nasze serce, nerwy oraz mózg mogły magazynować oraz wydzielać różnego rodzaju hormony, do tego celu również potrzebują magnezu, który uczestniczy w procesie krzepnięcia krwi, a także reguluje jej ciśnienie. Magnez wpływa pozytywnie nie tylko na poziom naszego cholesterolu oraz na stan produkcji insuliny, lecz także na przebieg jeszcze wielu innych procesów życiowych zachodzących w naszym organizmie. Innymi słowy, wszystkie spośród wyżej wymienionych funkcji życiowych nie mogą zostać spełnione, jeżeli nasz organizm będzie zmagał się z niedoborem magnezu – tym bardziej że magnez odpowiada dodatkowo zarówno za aktywację witamin C i D, jak i wapnia, potasu, miedzi oraz cynku.

Co więcej, magnezu potrzebuje także każda komórka naszego organizmu, w tym wszystkie nasze komórki mózgowe, ponieważ to właśnie dzięki magnezowi nasz mózg pozostaje młody i sprawny. Choć co ciekawe, dopiero od niedawna uświadomiliśmy sobie, że nasze zdrowe zęby oraz mocne kości to jest zasługa nie tylko samego wapnia, lecz także magnezu. Tym bardziej że oprócz wapnia magnez steruje przenikaniem do i z komórek naszego organizmu również jeszcze 18 innych minerałów. W związku z tym magnez pozytywnie wpływa na stan gospodarki mineralnej naszego organizmu, a także pomaga naszym kościom i zębom intensywniej wchłaniać wapń. Niemniej jednak wapń może być przyswojony przez nasz organizm jedynie wtedy, gdy znajduje

się w nim odpowiednia ilość witaminy D, a ta z kolei jest aktywowana właśnie przez sam magnez. Magnez aktywuje ponadto witaminę C i tak też, aby wam jeszcze szerzej zobrazować ogólną rolę magnezu, jaką on odgrywa w naszym organizmie, posłużę się dwoma następującymi przykładami pewnych zależności. Otóż magnez często znajduje się na samym początku pewnego rodzaju ciągu oddziaływań, które zachodzą w naszym organizmie, przez co odgrywa on tam niezwykle ważną rolę. Magnez, będący zarazem swoistym superminerałem, nie tylko nas rozluźnia i dodaje nam energii, lecz także działa przeciwzapalnie, wzmacnia nasz układ odpornościowy oraz zwiększa wytrzymałość naszego organizmu. I to jeszcze nie wszystko, ponieważ przez to, że magnez wspomaga wydzielanie tzw. hormonów szczęścia, to tym samym wpływa on również na nasz dobry nastrój. Toteż sytuacja z niedoborem magnezu wygląda analogicznie, ponieważ jeżeli nasz organizm ma do czynienia z jego ubytkami, to w następstwie tego dręczą nas później między innymi częste stany depresyjne. Wpływ magnezu na przebieg wszelkich procesów metabolicznych zachodzących w obrębie naszego mózgu jest bowiem na tyle duży, że jego niedobór w organizmie może wywołać różne objawy neurologiczne. Z kolei takie symptomy przejawiają się nie tylko samymi skurczami mięśni, lecz także napadami migreny oraz zwiększoną wrażliwością na różnego rodzaju bóle. A zatem każdy nasz ruch, każda nasza myśl oraz wszystkie nasze odczucia są zależne właśnie od magnezu. Bez magnezu insulina nie będzie w stanie przetransportować do komórek naszego organizmu niezbędnej mu energii, która zostaje mu dostarczona za pośrednictwem zawartego w spożytych przez nas pokarmach cukru. Wskutek tego nasz organizm nie będzie mógł później wytworzyć niezbędnych mu do funkcjonowania białek, z pomocą których możemy również później napiąć lub też rozluźnić nasze mięśnie. W efekcie tego nasze naczynia krwionośne stają się

coraz węższe, przez co dochodzi później do gwałtownego wzrostu naszego ciśnienia krwi, a także do powstawania w niej różnego rodzaju zatorów. A to z kolei może doprowadzić nawet do rozwinięcia się w naszym organizmie takich chorób, jak chociażby zakrzepica żył, zawał serca czy apopleksja. Do dalszych konsekwencji niedoboru magnezu należą również bezsenność, stany wyczerpania, a także uszkodzona tkanka łączna, które wynikają z osłabienia odporności naszego organizmu.

Lista pozostałych przykrych skutków niedoboru magnezu jest naprawdę długa, ponieważ magnez jest potrzebny do funkcjonowania zarówno naszym wszystkim komórkom, jak i tkankom oraz organom, a co za tym idzie, również wszystkim istotom żywym. A zatem bez magnezu zamierają wszelkie formy życia, zaś z jego udziałem kwitną i dobrze się rozwijają. Tę zależność da się zresztą dość łatwo pojąć, gdyż niedobór magnezu w swych objawach bardzo przypomina typowe oznaki starzenia się. Chodzi tutaj mianowicie o takie symptomy, jak np.: brak energii, nieregularne bicie serca, miażdżyca, bóle głowy i migreny, nadmierne gromadzenie się metali ciężkich w organizmie, nadciśnienie, insulinooporność oraz cukrzyca, które są typowe zarówno dla niedoboru magnezu, jak i dla procesu starzenia się organizmu<sup>1</sup>. Z wyraźnym niedoborem magnezu mamy do czynienia również w przypadku daleko posuniętej arteriosklerozy (tj. miażdżycy tętnic). A w związku z tym każde pojawiające się w naszym organizmie stwardnienie tętnic oznacza w praktyce zarówno ograniczenie naszej ogólnej sprawności życiowej, jak i zablokowanie, a także późniejsze przerwanie naturalnego przepływu energii, informacji oraz płynów, a to wszystko może doprowadzić z kolei do zaniku naszych sił witalnych, a nawet do śmierci. To właśnie dzięki magnezowi nasza skóra jest miękka, delikat-

---

<sup>1</sup> Cargue, Otto: *Vital Facts about Foods*, 1993, w: Rodale, J. I.: *Magnesium, the Nutrient that could Change Your Life*, New York 1968.

na oraz elastyczna. Natomiast jeżeli jest ona dodatkowo wytrzymała, jędrna oraz napięta, to jest z kolei zasługa wapnia. Niemniej jednak należy zauważyć tutaj również to, że podczas gdy ilość magnezu jest największa zazwyczaj w organizmach dzieci oraz ludzi młodych, to w organizmach ludzi starszych dominuje zwykle wapń. Wobec tego nie da się w tym przypadku ukryć jeszcze innego niezaprzecznego faktu – a mianowicie tego, że magnez wywiera ogromny wpływ również na stan elastyczności oraz sprawności mechanizmów obronnych naszej skóry. Z tego też względu, jeżeli zmagamy się z niedoborem magnezu, to w praktyce oznacza to dla nas również poważne uszkodzenia naszej skóry mogące obejmować swym zasięgiem nawet obszar jej samych komórek<sup>2</sup>. Co więcej, dr Mark Sircus – lekarz specjalizujący się w zabiegach z użyciem magnezu w postaci transdermalnej (chodzi tutaj konkretnie o wykorzystywanie olejku magnezowego) – twierdzi, że dzięki zastosowaniu mieszanki magnezu z witaminą B<sub>6</sub> można nawet rozpuścić kamienie nerkowe.

Oczywiście wcześniej opisana zależność między naszym wiekiem a zawartością magnezu i wapnia w naszym organizmie nie zmienia faktu, że do prawidłowego funkcjonowania potrzebujemy zarówno wapnia (odpowiadającego za wytrzymałość naszej skóry), jak i magnezu (zapewniającego naszej skórze elastyczność), jednakże obydwie substancje nie tylko muszą być dawkowane w odpowiednich ilościach, lecz także muszą one później trafić do właściwych obszarów naszego organizmu. Toteż, gdy już uświadomimy sobie ten fakt, to nie tylko zrozumiemy, że magnez jest w stanie nam pomóc przy wszelkich rodzajach stwardnień oraz skurczów, lecz także dzięki tej wiedzy możemy go dodatkowo wykorzystać w ich późniejszym leczeniu. Oczywiście poruszając kwestię owych skurczów oraz stwardnień, dla uściślenia wspomnę, że chodzi

<sup>2</sup> Sircus, dr Mark: *Leczenie magnezem*.

mi tutaj konkretnie zarówno o skurcze mięśni oraz o astmę, jak i o kamienie nerkowe oraz żółciowe, a także o stwardnienie soczewki oka (zaćmę) i różne stwardnienia skóry (w tym np. odciski). Co się zaś tyczy samego magnezu, to w przypadkach wyżej wymienionych schorzeń powinien być on przeznaczony do użytku zewnętrznego. Tymczasem jeżeli chodzi o jeszcze inne lecznicze zastosowania magnezu, to na podstawie wyników przeprowadzonych wcześniej w tym zakresie dość obszernych badań pewna dietetyczka, prof. Ana Maria Bergasa, stwierdziła, że magnez jest w stanie zapobiec aż około 80 różnych chorobom lub je wyleczyć. A zatem, gdy podsumujecie już waszą świeżo nabytą wiedzę o magnezie, to z pewnością sami dość szybko zauważycie, że ten superminerał jest w stanie zmienić życie naprawdę wielu ludzi, w tym również wasze.



## Czym konkretnie jest magnez i jakie jest nasze zapotrzebowanie na niego?

Magnez uchodzi za tzw. minerał esencjonalny, czyli za taki, którego organizm ludzki nie jest w stanie wyprodukować samodzielnie, przy czym jest on zarazem czwartym najczęściej występującym w organizmie minerałem. A ponieważ nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie zebrać jego zapasów, toteż – mając to na uwadze – my sami powinniśmy zadbać o to, ażeby zapewnić sobie codziennie jego dobrze wyważoną dawkę, którą możemy sobie dostarczać zarówno za pomocą samego pokarmu, jak i w innych formach. W ten sposób będziemy w stanie podtrzymać wszelkie funkcje naszego organizmu, w efekcie czego my sami będziemy mogli później cieszyć się znakomitym zdrowiem.

Dla uściślenia należy wspomnieć o tym, że w organizmie ludzkim znajduje się łącznie ok. 25-28 g magnezu, tak więc jest to stosunkowo mała ilość, którą można oszacować mniej więcej na dwie łyżeczki do kawy. I nie dość, że zawartość magnezu w naszym organizmie i tak jest już dostatecznie niska, to jeszcze gdy dojdzie do jego niedoboru lub nawet braku, to w efekcie może się to skończyć rozchwianiem całego naszego organizmu.

Z kolei jeżeli chodzi o rozmieszczenie tej samej ilości magnezu w naszym organizmie, to jego ok. 60% jest ulokowane w naszych kościach, ok. 39% – w reszcie organów, zaś pozostały 1% występuje jeszcze w naszej krwi. I to właśnie dzięki temu jednemu procentowi magnezu znajdujące się w naszej krwi czerwone krwinki są w stanie tak zaciekle bronić naszego



organizmu przed czyhającymi na niego różnymi ewentualnymi zagrożeniami, dlatego też w tym celu często wykorzystują wszelkie dostępne znajdujące się tam zapasy magnezu. Niestety standardowe badania krwi nie dają zwykle zbyt wiarygodnych wyników, na podstawie których rzeczywiście można by stwierdzić potencjalny niedobór magnezu – tym bardziej że spora część magnezu znajduje się przede wszystkim w samych komórkach, a tylko jego mały odsetek jest ulokowany w przestrzeniach międzykomórkowych. Szczególnie dużo magnezu znajduje się również w naszym sercu oraz w mięśniach. Mięśnie zaś mają w tym przypadku za zadanie dostarczyć odpowiednią ilość magnezu (potrzebną do podtrzymania różnych funkcji naszego organizmu) do naszej krwi. Za regulację ilości magnezu w naszym organizmie odpowiadają również nerki, jelita i hormony, które mogą zarówno przetransportować magnez z powrotem do naszej krwi, jak i wydalic go z naszego organizmu w przypadku, gdy dojdzie do jego przedawkowania.

Wszystkie zachodzące w naszym organizmie procesy opierają się w dużej mierze na pracy komórek. W związku z tym, jeżeli wygasa nasze „światło życia”, jakim jest dla nas właśnie sam magnez, to wszelkie procesy metaboliczne zachodzące w obrębie naszych komórek stają się dla naszego organizmu niemożliwe do zrealizowania. W efekcie nasze komórki nie są już później w stanie w pełni oczyścić się z nagromadzonych toksyn. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest tutaj mianowicie fakt, że wszelkie podstawowe procesy zachodzące w obrębie naszego organizmu, takie jak np. podział komórkowy, synteza białek oraz zużytkowywanie tłuszczów i węglowodanów, mają w nim miejsce w dużej mierze dzięki współdziałaniu magnezu. Podobnie sprawa ma się również z produkcją specjalnych enzymów, które są wykorzystywane przez nasz organizm do odtrucia.



W ten sposób dochodzi właśnie do zamarcia naszego organizmu, jeżeli chodzi o wytwarzanie energii, bowiem niedobór magnezu dotyczy każdego obszaru naszego organizmu i upośledza wszystkie przebiegające w nim procesy. Toteż nic dziwnego, że magnez stanowi dla naszego organizmu jeden z najważniejszych minerałów. A zatem, mając to na uwadze, powinniśmy na poważnie rozważyć wzbogacenie naszej diety o jego codzienną dawkę.

Co więcej, na niedobór magnezu szczególnie narażone są także nasze tkanki miękkie, gdzie odnotowuje się zresztą jego największe stężenie. Oczywiście to jeszcze nie wszystko, ponieważ znaczny niedobór magnezu dotyczy również naszego mózgu oraz serca. Wobec tego sami widzicie, że stąd już naprawdę prosta droga do wszelkich konsekwencji zdrowotnych, w tym do rozmaitych rodzajów konsternacji, dezorientacji, depresji oraz halucynacji. Na szczęście wszystkie te objawy mogą szybko zniknąć, jeżeli tylko zapewnimy sobie właściwą dla nas dawkę magnezu w jego najlepiej przyswajalnej dla nas formie.

Niedobór magnezu może być wywołany między innymi przez zbyt duże nagromadzenie się wapnia w naszym organizmie, które zwykle przyczynia się do późniejszego wydalenia magnezu z naszego organizmu. A to z kolei może w ostateczności doprowadzić w całym naszym organizmie (w tym również w naszych tętnicach) do powstawania różnego rodzaju szkodliwych zwapnień. Poniekąd to właśnie z tego powodu nasz organizm zмага się później z takimi chorobami, jak np. próchnica zębów, uszkodzenie kości, a nawet osteoporoza. Mało tego, skutek niedoboru magnezu może dojść nawet do złamania kości, które w efekcie będą się później wolniej zrastały. A ponieważ w spożywanym przez nas jedzeniu znajduje się przeważnie jedynie około połowy zalecanej dziennej dawki wapnia, toteż samo to

w połączeniu z wcześniejszymi ubytkami magnezu w zupełności wystarczy do późniejszego dodatkowego niedoboru wapnia. Jednakże tego problemu wcale nie rozwiążemy ot tak po prostu, przez zwykłe przyjmowanie dodatkowych suplementów wapnia, a zwłaszcza jego syntetycznych odpowiedników – tym bardziej że coraz więcej naukowców jednogłośnie stwierdza, że przyjmowanie wapnia bez jednoczesnego zwiększenia dawki spożywanego przez nas magnezu prowadzi jedynie do powstawania zwapnień oraz różnego rodzaju kamieni w naszym organizmie. Na takie zagrożenia narażone są szczególnie nasze tętnice, nerki, pęcherzyk żółciowy, mięśnie, a także tkanki gruczołowe sutkowych. Na dodatek międzynarodowe oficjalne dane dotyczące naszego właściwego dziennego zapotrzebowania na wapń nie są w pełni jednoznaczne. W USA na przykład standardowe dzienne zapotrzebowanie na wapń, który byłby spożywany przez nas w formie chociażby samego jedzenia, szacuje się na aż około 1200 mg, przy czym kobietom po 50. roku życia amerykańscy lekarze zalecają jego codzienne spożywanie w dawce wynoszącej nawet 1500 mg. Natomiast w Wielkiej Brytanii taką właściwą dzienną dawkę wapnia określa się już zaledwie na 700 mg. I co ciekawe, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) za optymalną dzienną dawkę wapnia określa już zaledwie 400-500 mg. Tymczasem Niemieckie Towarzystwo ds. Żywienia (tj. *Deutsche Gesellschaft für Ernährung*) zaleca zażywanie tylko 800-1000 mg wapnia. A zatem, gdy będziecie sami chcieli określić waszą właściwą dzienną dawkę wapnia, to weźcie dodatkowo pod uwagę fakt, że jest naprawdę mnóstwo produktów spożywczych z jego zawartością, takich jak chociażby sok pomarańczowy, napoje dla sportowców czy też płatki śniadaniowe.

## Kilka słów o twojej indywidualnej właściwej dawce magnezu

Oficjalna norma RDA magnezu została ustalona na około 300-400 mg. Dla uściślenia – skrót „RDA” pochodzi z angielskiego terminu *Recommended Dietary Allowances*, czyli inaczej „zalecane dzienne spożycie”. Samo RDA z kolei wyznacza wytyczne dla minimalnego spożycia tych substancji, z których niedoborem mamy do czynienia najczęściej. Podobnie jak RDA, również Niemieckie Towarzystwo ds. Żywienia (tj. *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* – DGE) zaleca młodzieży oraz osobom dorosłym spożywanie magnezu w ilości około 300-400 mg dziennie.



Niemniej jednak wielu specjalistów twierdzi, że zalecana przez RDA oraz DGE dzienna dawka magnezu jest stanowczo zbyt mała, ażeby móc w pełni cieszyć się zarówno lepszym zdrowiem, jak i większą wydajnością organizmu.

Tymczasem pewna ceniona badaczka magnezu, dr Mildred Seelig, po 40 latach intensywnych badań stwierdziła, że dzienne

zapotrzebowanie na magnez u osoby dorosłej powinno wynosić około 7-10 mg na 1 kg masy ciała, zaś u kobiet w ciąży oraz karmiących piersią dawka ta powinna sięgać nawet do 15 mg. Z kolei u dzieci oraz u młodzieży znajdującej się w fazie intensywnego wzrostu dawka ta powinna być zwiększona nawet do 15-30 mg na 1 kg masy ciała<sup>3</sup>. Co więcej, Seelig sądzi również, że dzienna dawka magnezu mieszcząca się w granicach 300-400 mg jest wskazana jedynie w przypadku tych osób dorosłych, które mało ważą. Jednakże w zależności od wagi ciała właściwe dzienne zapotrzebowanie na magnez szacuje się przeważnie na ok. 700-800 mg, a w sytuacjach stresowych dawka ta powinna być nawet podwojona<sup>4</sup>. Ponadto dzienną dawkę magnezu powinny zwiększyć zarówno te osoby, które borykają się z chorobami powstałymi wskutek nadmiernego obciążenia mózgu (a zwłaszcza te osoby, które wykonują pracę wymagającą od nich zwiększonej koncentracji oraz ogólnej wydajności umysłowej), a także kobiety w ciąży. Zwiększone spożywanie magnezu zalecane jest również sportowcom oraz osobom cierpiącym na nadpotliwość. Częstsze zażywanie magnezu będzie konieczne także w przypadku palaczy oraz osób nadużywających alkoholu. Podobnie zresztą sytuacja wygląda również u tych osób, w których organizmie stwierdzono zwiększoną podaż wapnia. Na podstawie powyższych obserwacji łatwo jest więc dostrzec, że niedobór magnezu niesie ze sobą szereg przykrych konsekwencji zdrowotnych sięgających obszaru całego naszego organizmu.

Do podobnych wniosków doszła również pewna naturopatka i dietetyczka dr Carolyn Dean, której ponad 30-letnia działalność w dużej mierze opiera się również na przeprowadzaniu

<sup>3</sup> Bergasa, prof. Ana Maria Lajusticia: *Die erstaunliche Wirkung von Magnesium*, Steyr 1990.

<sup>4</sup> <http://mgwater.com/seelig.shtml>

badania (oraz publikowaniu ich wyników) dotyczących właśnie między innymi samego magnezu. Lekarka w swej książce „Magnez dla zdrowia”\* (tj. *The Magnesium Miracle*) pisze o tym, że: „według normy RDA (czyli *Recommended Dietary Allowances*) zalecana dzienna dawka magnezu powinna wynosić około 350-400 mg, bowiem już właśnie taka ilość magnezu w zupełności wystarcza, aby zapobiec pojawieniu się niedoboru magnezu. Niemniej jednak przypuszcza się, że w celu zachowania zdrowia oraz wyleczenia 22 chorób wywołanych niedoborem magnezu, jego dzienną dawkę powinno się nawet podwoić. Wprawdzie za jedno z najbogatszych źródeł magnezu uchodzą suszone plechy listownic, jednakże ich ilość mieszcząca się w łyżce stołowej zawiera jedynie 30 mg magnezu. Dla porównania łyżka migdałów zawiera już 33 mg magnezu. A ponieważ fakt, że nie spożywamy magnezu w jego dostatecznych dla nas ilościach jest więcej niż wysoce prawdopodobny, z tego też względu często jesteśmy zmuszeni do tego, ażeby uzupełniać jego ubytki za pomocą różnych suplementów magnezu”.

Na wynikach badań dr Carolyn Dean opiera się również pewien neurochirurg, dr Norman Shealy, a wraz z nim coraz większa liczba dietetyków, którzy jednogłośnie twierdzą, że 750 mg magnezu można śmiało uznać za jego standardową dzienną dawkę. Jednakże oprócz niewątpliwie wielu zalet, doustne podawanie magnezu może być też dla nas niestety jednocześnie obciążone dodatkowymi przykrymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak np. obciążenie naszego układu trawiennego czy też biegunka, a w ostateczności magnez w tej formie dawkowania może nawet po prostu nie zostać przez nas w ogóle przyswojony. Dlatego też zdecydowanie bardziej zaleca się stosowanie mniej inwazyjnego olejku magnezowego.

\* Książka dostępna w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).



Poza tym ilość tak różnych informacji odnośnie do właściwej dla nas doustnej dawki magnezu może nas jedynie zdezorientować czy wręcz zmylić. I to właśnie z tej przyczyny lepiej jest stosować olej magnezowy\* (olejek magnezowy), którego zewnętrzne użytkowanie – w odróżnieniu od magnezu podawanego w formie doustnej – jest prostsze i nie niesie ze sobą aż tak radykalnych skutków. A zatem w ostatecznym rozrachunku i w sytuacji, gdy nie ma ku temu żadnych przeciwwskazań, powinniśmy skłaniać się raczej ku stosowaniu olejku magnezowego, ponieważ nawet w przypadku jego przedawkowania nasz organizm będzie w stanie dość łatwo sobie z nim poradzić – chociażby wydalając go wraz z moczem.

## Wyniki badań nad magnezem, o których powinieneś wiedzieć

W założeniach naszej obecnej profilaktyki zdrowotnej, a konkretnie w kwestii ochrony zdrowia naszych zębów oraz kości, nadal da się całkiem łatwo zauważyć naprawdę dość duży nacisk, jaki kładzie się w niej na rolę wapnia. W związku z tym w naszej świadomości zdołaliśmy już sobie dostatecznie mocno utrwalić pewien mit, że aby móc zaspokoić nasze codzienne zapotrzebowanie na wapń, powinniśmy w tym celu spożywać mleko oraz produkty



\* Olej magnezowy dostępny jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).