

Olej magnezowy

Brigitte Hamann

Olej magnezowy

Bezpieczne terapie
środkiem o najwyższej przyswajalności

Słuchaj radia Kopp Verlag na:
www.kopp-verlag.de.

The logo for Vital features the word "vital" in a stylized, lowercase, green font. The letter "i" has a small orange dot above it. Below the word "vital" is the phrase "GWARANCJA ZDROWIA" in a smaller, uppercase, green font.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-32-9

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 jakichkolwiek 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

A close-up photograph of bamboo stalks and leaves. The stalks are green and segmented, with some small, light-colored marks. The leaves are also green and have a smooth texture. The background is a bright, out-of-focus green and white, creating a bokeh effect. The text is overlaid on the right side of the image.

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

Chińskie przysłowie

Spis treści

Magnez – minerał, który może odmienić twoje życie	13
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
Magnez jako minerał uniwersalny i jego najważniejsze funkcje	55
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
Magnez, czyli nowy lek w twojej apteczce	117
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 niespokojnych 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 miesięczkowe 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 oleju magnezowego jako prosty, tani, a zarazem efektywny sposób jego przyswojenia	217
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 „świejące”. 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.





Zdrowie czy choroba? Dokonaj wyboru z pomocą magnezu

Bez magnezu nie ma w ogóle życia.

dr Mark Sircus

Wprawdzie 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 zadamy 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,



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, miażdżycy, 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 organizmu¹. 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-

¹ 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 niezaprzeczalnego 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 komórek². 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 B₆ 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

² 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, wskutek 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 gruczołowych. 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.

**Magnez, czyli nowy lek
w twojej apteczce**



Jak już wam zapewne wiadomo, magnez pełni w naszym organizmie naprawdę wiele istotnych funkcji. Co więcej, rola magnezu w naszym organizmie jest nieodzowna – i to wręcz do tego stopnia, że jego jakiegokolwiek ubytki powodują później szereg najprzeróżniejszych chorób. Bowiem przypadłości te powstają zarówno wskutek samego niedoboru magnezu, jak i w następstwie jego późniejszych skutków.

Na dodatek schorzenia te mogą być także konsekwencją nie tylko pojawienia się jeszcze wielu innych chorób, lecz także rezultatem samego zażywania leków, które – jak się już wcześniej okazało – również same w sobie mogą stać się istnymi złodziejami naszych wszelkich zapasów magnezu. Z tego też względu niedobór magnezu jako sedno problemu powinien być brany pod uwagę również przez wszystkie te osoby, które zarówno zmagają się z różnymi chorobami przewlekłymi, jak i szukają najprawdopodobniejszej przyczyny ich wystąpienia. I jakby tego było jeszcze mało, to sam niedobór magnezu możemy równie dobrze traktować jak pewnego rodzaju ostrzeżenie, ponieważ jest on zarazem powodem zwiększonego stężenia CRP we krwi. A mianowicie samo CRP stanowi w naszym organizmie swoisty wskaźnik jego ewentualnego stanu zapalnego. W związku z tym taki stan rzeczy w praktyce powinien być dla nas wyraźną oznaką tego, że potencjalne niebezpieczeństwa, takie jak chociażby zawał serca czy też udar, wręcz czają się na nas – i to niemal już za samym rogiem. W kolejnych rozdziałach niniejszej książki znajdziecie podsumowanie najważniejszych zastosowań magnezu. Oprócz tego będziecie mieli dodatkową okazję dowiedzieć się o istnieniu pewnych całkiem racjonalnych powodów, z jakich zaleca się stosowanie dodatkowych dawek magnezu – i to również w przypadkach tych chorób oraz objawów, które wykazują tendencję do ciągłego nawracania. Tym bardziej że magnez sam

w sobie uchodzi między innymi za ważny współelement procesu pozyskiwania energii, jakim w przypadku naszego organizmu jest właśnie zjawisko oddychania wewnątrzkomórkowego oraz – co za tym idzie – magnez uczestniczy również w procesie produkcji samego ATP.

Magnez jako środek rozkurczowy oraz na rozluźnienie mięśni

Ze skurczami łydek czy też palców u stóp boryka się prawdopodobnie aż około jednej trzeciej osób dorosłych. Przypuszcza się, że przyczynami tych skurczy mogą być zarówno zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, jak i zaburzenia układu krążenia. Oprócz tego skurcze te mogą równie dobrze wynikać z odwodnienia organizmu lub też mogą pojawić się wskutek różnego rodzaju chorób neuromięśniowych oraz reumatycznych. Jednakże za ich najczęstszy powód nadal uchodzi przede wszystkim niedobór magnezu.

W związku z tym nieważne, czy chodzi tutaj o te skurcze, których przyczyny wystąpienia nie zostały przez nas bezpośrednio rozpoznane (tak jak ma to miejsce np. w przypadku nocnych skurczów łydek), czy może o te skurcze, które są wynikiem uprawiania konkretnego sportu lub nawet jakiegokolwiek innego wysiłku fizycznego. Istnieje bowiem dość wysokie prawdopodobieństwo, że magnez będzie w stanie nie tylko szybko, lecz także bezproblemowo rozprawić się z dręczącymi nas zakwasami. Co więcej, jest to bardzo możliwe zwłaszcza wtedy, gdy zastosujemy go w formie samego olejku magnezowego, którym posmarujemy wówczas bolący nas konkretny fragment ciała, dzięki czemu o efektach jego działania będziemy mogli przekonać się praktycznie od razu.



A dzieje się tak przede wszystkim dlatego, że sam magnez jest dla naszych mięśni wręcz nieodzownym kompanem, który przez multum pełnionych przez niego istotnych funkcji wspiera ich sprawne funkcjonowanie. A mianowicie jony magnezu pobudzają nasze tkanki mięśniowe, w efekcie czego zwiększa się przepuszczalność błony komórkowej ich komórek, dzięki czemu ostatecznie dociera do nich znacznie więcej składników mineralnych, takich jak np. wapń oraz potas. To z kolei sprzyja roz-

luźnieniu mięśni, a tym samym również późniejszemu ustąpieniu ich ewentualnych skurczów. Poza tym zarówno właściwą pracę, jak i możliwość rozluźnienia naszych mięśni warunkuje także przebieg procesu oddychania wewnątrzkomórkowego, podczas którego uwalnia się źródło ich energii, czyli ATP. Magnez natomiast stanowi tutaj istotny współelement tego procesu, ponieważ nie dość, że wiąże się z molekułami ATP, to jeszcze zarazem stabilizuje je, w wyniku czego energia pochodząca z ATP wędruje wprost do naszych mięśni, gdzie następnie zostaje przez nie zmagazynowana. I to właśnie z tego względu zapotrzebowanie naszych mięśni na ATP oraz na magnez wzrasta zwłaszcza zarówno podczas intensywnego treningu, jak i w trakcie jakiegokolwiek pracy fizycznej. I w ten oto sposób wyjaśnia się jednocześnie przyczyna naszych zakwasów, bo wówczas powstały oraz nadmiernie skumulowany w naszych mięśniach mleczan wywołuje ich późniejsze bóle oraz skurcze.

Ponadto zakwaszeniu mięśni sprzyja również stres, jednakże magnez jest w stanie zredukować jego stopień rozprzestrzenienia w naszych mięśniach. Otóż okazuje się, że odpowiedni poziom magnezu w naszym organizmie (lub jego



wcześniejsze zażycie zaraz przed intensywnymi ćwiczeniami) przyczynia się do zredukowania zakwasów. To by też zarazem wyjaśniało, dlaczego ci sportowcy, którzy zażywali magnez na kilka dni przed samymi zawodami, osiągnęli lepsze wyniki niż ci, którzy w ogóle tego nie robili. I jakby tego było jeszcze mało, to wskutek stosowania magnezu wzrosła również ogólna wydolność fizyczna tych samych sportowców, a dodatkowo rzadziej dokuczały im zarówno same skurcze, jak i naciągnięcia mięśni.

Magnez jako sposób na wyleczenie, a nawet na uniknięcie osteoporozy

Osteoporoza jest to choroba kości, która pojawia się u nas przede wszystkim wtedy, gdy resorpcja naszych kości postępuje zbyt szybko. A ponieważ z wiekiem zjawisko spadku gęstości naszych kości coraz bardziej się nasila, toteż tym samym niewykluczony staje się również ich późniejszy potencjalny zanik. W wyniku tego nasze kości tracą swoją wytrzymałość, przez co później znacznie łatwiej ulegają różnego rodzaju złamaniom. Z kolei na osteoporozę w szczególności dużym stopniu są narażone zarówno nasze kości przedramienia,

jak i kości szyjki udowej oraz kości kręgosłupa. Co prawda na osteoporozę najczęściej zapadają przede wszystkim kobiety po menopauzie, jednakże skutki tej choroby mogą dotknąć także mężczyzn. A dzieje się tak w dużej mierze właśnie dlatego, że organizm w okresie przekwitania zaczyna produkować coraz mniej estrogenów wpływających na stan struktury oraz zdrowia naszych kości. W związku z tym zapotrzebowanie na wapń oraz na magnez wzrasta nie tylko u kobiet, lecz także u mężczyzn, bowiem ich organizmy próbują w ten sposób wyrównać poziom umykających estrogenów. A ponieważ osteoporoza u wielu osób przez długi czas zwykle nie daje o sobie jakkolwiek znać, dlatego też często zostaje ona rozpoznana dopiero wtedy, gdy dochodzi do złamania kości. Późnemu wykryciu osteoporozy sprzyja tym bardziej sam fakt, że powstałe wskutek tego schorzenia zgarbienie pleców prze-



ważnie zostaje uznane przez lekarzy po prostu za zwyczajną wadę postawy. Z kolei przyczyną zarówno zwiększonej podatności kości na złamania, jak i ich ostatecznego zaniku są właśnie ubytki samych minerałów. Co gorsza, proces utraty masy kostnej jest zupełnie naturalnym zjawiskiem, które rozpoczyna się stopniowo już po około

30. roku życia i postępuje wraz z wiekiem. Oczywiście to wcale nie oznacza, że w późniejszych latach już bezpowrotnie tracimy wpływ na naszą późniejszą wielkość szczytowej masy kostnej. Wręcz przeciwnie – pracujemy na nią przecież również całym naszym trybem życia oraz naszą dietą. Ponadto jeszcze przed ostatecznym nasileniem się procesu utraty masy kostnej nasze kości będą do tego czasu ulegały procesom ciągłej regeneracji.

I choć praktycznie przez całe nasze życie znajdujące się w naszym organizmie komórki kostne są niemal niezmordowane, jeżeli chodzi o ich pracę nad nieustannym uzupełnianiem ubytków naszych kości (wywołanych m.in. niedoborem różnego rodzaju minerałów), to jednak wskutek osteoporozy w ich obrębie i tak dochodzi ostatecznie do zaburzenia ich procesów metabolicznych, przez co później mamy do czynienia ze zbyt dużym ubytkiem masy kostnej. Jednocześnie wiąże się to również z postępującym pogorszeniem się stanu struktury naszych kości, a także z późniejszym upośledzeniem ich sprawności.

Tymczasem oprócz minerałów nasze kości w większości składają się również z kolagenu. Z kolei znajdujące się w naszej tkance kostnej włókna kolagenu łączą się zarówno z jonami wapnia oraz magnezu, jak i z jonami fosforanowymi. Jednakże nasze kości są nieporównywalnie twardsze oraz wytrzymalsze od tkanki chrzęstnej, która składa się praktycznie niemal z samych włókien kolagenowych, w dużej mierze z tego względu, że oprócz minerałów oraz zapewniającego im elastyczność kolagenu nasze kości zawierają również tzw. osseinę, która odpowiada właśnie za ich trwałość.

Sam kolagen stanowi natomiast w naszym organizmie najbardziej powszechnie występujące białko, a zarazem najważniejszy składnik substancji międzykomórkowej. Ponadto kolagen nie tylko zapewnia elastyczność naszym więzadłom, ścięgnom

oraz naczyniom krwionośnym, lecz także warunkuje twardość naszych kości oraz zębów. Co więcej, elastyczność oraz piękno naszej skóry również są determinowane przez stan produkcji kolagenu. Z tego też względu kolagen stanowi dodatkowo składnik tkanki bliznowatej. Jednakże, gdy brakuje nam kolagenu, to w efekcie cierpią na tym również nasze kości oraz stawy. A ponieważ zarówno witamina C, jak i witaminy z grupy B oraz zawarty w ziemi okrzemkowej krzem stymulują produkcję kolagenu, toteż w tym wypadku obecność magnezu jest dla zdrowia naszych kości konieczna. To właśnie magnez odpowiada bowiem za aktywację produkcji witaminy C, co ma dość duże znaczenie również podczas procesu gojenia się ran.

A zatem sami widzicie, że struktura oraz zdrowie naszych kości w dużej mierze zależą konkretnie od tego, czy w naszym organizmie są obecne dwa szczególnie dla niego kluczowe kościotwórcze minerały, a mianowicie magnez oraz wapń. Oczywiście w tym wypadku pierwszoplanową rolę będzie odgrywał właśnie sam magnez. I choć wprawdzie zawartość magnezu w naszym organizmie jest zdecydowanie o wiele niższa niż zawartość wapnia, jednakże bez pomocy magnezu wapń nie tylko nie dotrze do naszych kości,

lecz także będzie błądził w naszym organizmie niczym ślepy bez swej laski.

To błądzenie może z kolei doprowadzić do nadmiernej kumulacji wapnia w tych obszarach naszego organizmu, gdzie w żadnym wypadku nie powinien on w ogóle osiadać, ponieważ w ten sposób bardziej on



nam później zaszkodzi, niż pomoże. A konkretnie chodzi mi tutaj między innymi o takie strefy naszego organizmu, jak np. ściany naszych tętnic, które mogą w wyniku tego błąkania ulec późniejszemu zwapnieniu²⁹. Natomiast oprócz samego magnezu oraz wapnia kolejnym dodatkowym gwarantem zdrowia naszych kości jest również fosfor. Jednakże jeżeli mamy mówić tutaj o jakichkolwiek szansach na prawidłowy rozwój naszych kości, to w tym celu magnez, wapń oraz fosfor powinny stanowić w naszym organizmie zgrane, a zarazem efektywnie współpracujące ze sobą trio. Więcej szczegółów na ten temat możecie ponownie przeczytać w rozdziale „Niedobór magnezu a związki wapnia, magnezu i fosforu” (patrz s. 44).

Niemniej jednak sam niedobór magnezu oraz wapnia nie są w przypadku osteoporozy jedynymi czynnikami, które determinują jej ewentualne pojawienie się. Otóż kolejnymi sprzymierzeńcami osteoporozy są tutaj chociażby brak ruchu, stres, a także niedobór witaminy D. A zatem witamina D nie bez kozery zasługuje na miano swoistej witaminy kości. Dla uściślenia – witamina D nie tylko reguluje poziom wapnia w naszych kościach, lecz także wspomaga przebieg procesu osteogenezy.

Poza tym nasze kości potrzebują witaminy D również w celu łatwiejszego przyswojenia wapnia. Witamina D zwiększa też siłę oraz ruchliwość naszych mięśni, co powinno mieć dla nas wyjątkowo duże znaczenie zwłaszcza w przypadku osteoporozy. Jednakże, aby witamina D w ogóle jakkolwiek mogła zadziałać na nasz organizm, to potrzebuje najpierw w tym celu jednocześnie obecności samego magnezu. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest to, że magnez warunkuje syntezę witaminy D₃, która

²⁹ Jackson, Rebecca D.: *Calcium plus Vitamin D Supplementation and the Risk of Fractures*, in: *The New England Journal of Medicine*, 16.02.2006 <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa055218>.

następnie zostaje również z jego pomocą przekształcona w kalcytriol. Z kolei sam kalcytriol jako aktywna forma witaminy D ma w przypadku leczenia osteoporozy wręcz fundamentalne znaczenie, przy czym aktywność kalcytriolu również jest dość mocno uzależniona właśnie od działania samego magnezu. W związku z tym suplementacja witaminy D mająca na celu wyeliminowanie skutków niedoboru magnezu jest po prostu pozbawiona jakiegokolwiek sensu.

Co więcej, samą osteoporozę nasila również silny stres, pod jego wpływem nasz organizm zaczyna bowiem produkować zwiększoną lub nawet wyjątkowo dużą ilość kortyzolu (czyli tzw. hormonu stresu). Z kolei sam kortyzol przyczynia się do spadku produkcji komórek kościotwórczych (osteoblastów), w następstwie czego uszkadza on tym samym zewnętrzną powierzchnię naszych kości³⁰. Z tego też względu, w wyniku tego procesu dochodzi do zmniejszenia się gęstości naszych kości, co w dłuższej perspektywie czasowej sprzyja dalszemu rozwojowi osteoporozy. Poza tym kortyzol ogranicza również zdolność jelit do wchłaniania wapnia. Przyczyna takiego stanu rzeczy jest więc wobec tego dosyć łatwa do zrozumienia. Sami teraz widzicie, że pod wpływem stresu mogą ulec osłabieniu lub nawet zahamowaniu wszelkie te procesy życiowe, które nie są bezpośrednio powiązane ani z jakąkolwiek samoobroną, ani wręcz z samą chęcią przeżycia. A zatem w obliczu potencjalnego niebezpieczeństwa z pewnością na ważności tracą między innymi różnego typu reakcje immunologiczne, praca naszej tkanki łącznej, a także odczuwanie uczucia głodu oraz pragnienia. Co więcej, do wyżej wspomnianej grupy procesów życiowych należy również proces formowania kości. W związku z tym przebieg wszystkich tych

³⁰ *Cortisol Decreases Bone Formation by Inhibiting Periosteal Cell Proliferation*, <http://press.endocrine.org/doi/abs/10.1210/endo-114-2-477>.

procesów zostanie unormowany dopiero wtedy, gdy się uspokoiemy. Niestety w sytuacji, gdy doświadczamy permanentnego stresu, jakiegokolwiek opanowanie się oraz jednoczesne ustabilizowanie się przebiegu tych procesów życiowych staje się jednak niemożliwe. I to właśnie z tego powodu nie powinniśmy bagatelizować ani jakichkolwiek stresorów, ani ich długotrwałego oddziaływania na nasz organizm. Oczywiście mówiąc o stresorach, mam tutaj na myśli chociażby zarówno wszelkie stany wyczerpania psychicznego (i to nie tylko w sferze zawodowej, lecz także na tle prywatnym), jak i różnego rodzaju lęki, zmartwienia, a także brak wiary w siebie oraz wiele innych problemów. Oprócz tego, że stres potęguje także objawy różnych alergii oraz nietolerancji pokarmowej, to dodatkowo przyczynia się on między innymi do gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi. A zatem dość łatwo można zauważyć, że życie w nieustannym stresie stanowi dla naszego organizmu nie lada obciążenie. Mało tego, w przypadku długotrwałego stresu zbyt wysokie stężenie kortyzolu może doprowadzić również do uszkodzenia naszych komórek mózgowych. Toteż w tym przypadku sens przysłowia „póty dzban wodę nosi, póki się ucho nie urwie” dobitnie obrazuje wszelkie niebezpieczne następstwa ciągłego stresu. Rzecz jasna, ta sytuacja dotyczy także samych naszych kości oraz zębów, które niejako biorą na siebie naprawdę ogromne brzemie, a w ostateczności również ryzyko potencjalnego nagłego złamania.

Tymczasem magnez zmniejsza poziom kortyzolu w naszym organizmie przede wszystkim dzięki temu, że wpływając na pracę zarówno podwzgórza (stanowiącego część międzymózgowia), jak i nadnerczy, hamuje on w efekcie nadmierną aktywność hormonalną tzw. osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, która przejawia się między innymi zwiększonym wydzielaniem kortyzolu



przez nadnercza. Poza tym magnez działa w naszym organizmie niczym pewnego rodzaju strażnik, który pilnuje, żeby kortyzol nie przeniknął przez barierę krew-mózg wprost do naszego mózgu.

I tak oto magnez uspokaja nasz organizm, a także łagodzi objawy nadmiaru stresu, które w konsekwencji mogą przyczynić się

również do uszkodzenia naszych kości oraz zębów. Z kolei, jeżeli chcecie dowiedzieć się na ten temat czegoś więcej, odsyłam was do przeczytania rozdziału „Magnez jako metoda na odstresowanie i odprężenie” (patrz s.133).

Co więcej, magnez nie tylko zapobiega potencjalnemu zanikowi krążków międzykręgowych, lecz także przyspiesza proces ich późniejszej regeneracji oraz łagodzi powstałe wskutek tej choroby bóle pleców. Gwoli ścisłości – występowanie bólów pleców przeważnie jest dość ściśle powiązane właśnie z niedoborem samego magnezu, w związku z czym zaskakująco szybką metodą na ich zniwelowanie okazuje się być tutaj smarowanie całych pleców (lub ich poszczególnych bolących fragmentów) olejkim magnezowym. Olej magnezowy – z racji swego działania rozkurczowego oraz rozluźniającego – działa wyjątkowo efektywnie również na wszelkiego rodzaju skurcze mięśni pleców.

Oczywiście w międzyczasie przeprowadzono również badania dotyczące znaczenia magnezu zarówno w samej profilaktyce, jak i w leczeniu osteoporozy, których początki sięgają już wielu lat

wstecz. Otóż wyniki tych badań udowodniły, że dodatkowa suplementacja wapnia (która notabene jest zalecana dosyć często również dzisiaj) to w przypadku leczenia osteoporozy zdecydowanie zła metoda jej jakiegokolwiek zwalczania. Paradoksalnie jednak, jeszcze przez wiele lat po przeprowadzeniu tych badań spośród wszelkich środków na osteoporozę to o dziwo nie magnez, lecz właśnie sam wapń wiódł prym, uchodząc wówczas tym samym za lek najczęściej zalecany³¹. Aczkolwiek my sami powinniśmy w tym miejscu pamiętać również o tym, żeby w żadnym wypadku nie traktować osteoporozy jak wyroku. Z tego też względu zachęcam was do gruntowniejszego zapoznania się z tym tematem, a zarazem do ponownego przeczytania rozdziałów „Magnez jako sposób na mocne kości i zdrowe zęby” (patrz s. 93) oraz „Wyniki badań nad magnezem, o których powinniście wiedzieć” (patrz s. 31).

Magnez jako lek na artrozę

Sama artroza często jest też potocznie określana jako tzw. zużycie stawów – i co więcej, to sformułowanie dość dokładnie obrazuje istotę tej choroby. Pod pojęciem „artroza” rozumiemy konkretnie postępującą degenerację chrząstki stawowej. Dodatkowo sama artroza jest uznawana za najczęściej występującą chorobę stawów. Mało tego – szacuje się, że już w samych Niemczech na artrozę, czyli na przewlekłą chorobę zwyrodnieniową stawów, choruje aż około 8 mln osób. Wprawdzie na artrozę są zwykle najbardziej narażone przede wszystkim nasze kolana, biodra oraz

³¹ Abraham, G.E./Grewal, H.: *A total dietary program emphasizing magnesium instead of calcium. Effect on the mineral density of calcaneous bone in postmenopausal women on hormonal therapy*, in: *The Journal of Reproductive Medicine*, 05 1990.