



## NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

### Lekcja 3. Mało znane sposoby podwyższania poziomu magnezu.



**Doktor Pokrywka**



**Filip Żurakowski**

#### **Poziom magnezu w organizmie**

Wiesz już, że poziom magnezu w organizmie określa się poprzez badanie krwi w laboratorium. Warto jednak zdawać sobie sprawę z tego, że nie ma zgodności w świecie medycznym na temat właściwej zawartości magnezu we krwi. Norma zawartości magnezu sprzyjająca dobremu samopoczuciu jest wyższa od oficjalnych normy laboratoryjnych. Jeśli dolną granicę normy statystycznej dla poziomu magnezu we krwi uznamy za 0%, a górną za 100%, to norma magnezu dla dobrego zdrowia i dobrego samopoczucia wynosi od 50 do 115%.

Ponadto weź pod uwagę, że organizm stosuje mechanizmy regulujące poziom magnezu – przy niedoborach w pożywieniu pobiera go z kości. Dlatego dla pełniejszego obrazu można dodatkowo zrobić inne badania, na przykład na zawartość magnezu we włosach.

#### **Jak wyrównać niedobór magnezu w organizmie?**

Istnieje kilka dróg dostarczania magnezu:

- dożylnie, za pomocą kroplówki magnezowej (sposób najszybszy, lecz kosztowny).
- doustnie, drogą pokarmową,
- przez skórę.

Dokonując wyboru weź pod uwagę przyswajalność. Zależy ona m. in. od jaki związek chemiczny magnezu stosujesz oraz jakie jest stężenie tego związku w preparacie (tabletki, roztworze). Dobrze przyswajalnym związkiem jest chlorek magnezu, stosowany w niskich stężeniach. Nie zalecamy tabletek, bo powodują one zbyt wysokie stężenie związku magnezu w żołądku.

Masz zatem do wyboru:

- chlorek magnezu w proszku (sól Ojca Beno) do rozpuszczania w wodzie i używania doustnego,
- chlorek magnezu w granulkach do sporządzania roztworu wodnego przeznaczonego do stosowania przez skórę.

Większą przyswajalność uzyskujemy drogą przez skórę. I tu masz do wyboru kilka sposobów:

- ✚ Moczenie stóp w roztworze chlorku magnezu.
- ✚ Kąpiele w wannie w roztworze chlorku magnezu.
- ✚ Natryskiwanie skóry ciała roztworem chlorku magnezu.

O szczegółach (stężenie roztworu, sposób stosowania) następnym razem.



Zdjęcie: Szymon Kliszewski

## **Coś dla ducha. Sprawny mózg: magnez plus ćwiczenie pamięci**

Józef Wiłkomirski, mieszkaniec Wałbrzycha, słuchał kiedyś na studiach doktoranckich wykładów 89- letniego profesora Władysława Tatarkiewicza. Profesor mówił przez 2 godziny bez przerwy, cały czas z pamięci. Potem stwierdzał: państwo są już zmęczeni, więc 15 minut przerwy. I znowu mówił nieustannie przez 2 godziny. Z pamięci cytował filozofów greckich po grecku, rzymskich po łacinie, niemieckich po niemiecku, francuskich po francusku. Gdy Wiłkomirski zapytał pewną panią profesor psychologii jak to możliwe, żeby ktoś w wieku 89 lat miał taką pamięć, odpowiedziała: gdy ktoś stale intensywnie używa swojego mózgu i pamięci - jego komórki nerwowe nie obumierają, lecz odradzają się (Józef Wiłkomirski pisze o tym w swej niezrównanej Autobiografii).

[NOWA KSIĄŻKA! Bestseller Sensusa](#)

[www.drpokrywka.pl](http://www.drpokrywka.pl)

[www.filip-zurakowski.com](http://www.filip-zurakowski.com)