



NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII

Lekcja 8. Nadwaga? Rozdrażnienie? Bezsenność? Może brakuje ci magnezu? Podsumowanie wiadomości o magnezie.



Doktor Pokrywka



Filip Żurakowski

Magnez jest królem życia. Potrzebują go wszystkie komórki naszego ciała, w tym komórki mózgu i serca. Dwie najważniejsze substancje, których brakuje współczesnemu człowiekowi żyjącemu w warunkach cywilizacji przemysłowej, to magnez i kwasy Omega 3.

1) Dlaczego powinieneś zainteresować się poziomem magnezu w twoim organizmie?

Po pierwsze dlatego, że obecnie spożywamy więcej produktów przemysłowo przetworzonych, a i produkty nieprzetworzone zawierają mniej magnezu, niż było to 50 lat temu – zmieniły się metody uprawy i poziom zawartości magnezu w glebie. Po drugie większość z nas nie wychwytuje z produktów żywnościowych tyle magnezu, ile potrzebują nasze organizmy.

2) Kto powinien suplementować magnez, czyli dostarczać go organizmowi oprócz magnezu zawartego w pożywieniu?

Osoby po trzydziestym roku życia i osoby, które mają słabszy układ pokarmowy, osoby pijące dużo kawy. Dzieci, młodzież, osoby o bardzo sprawnym układzie pokarmowym niezależnie od wieku wychwytyją wystarczającą ilość magnezu z pożywienia.

3) Czy suplementowanie magnezu pomoże mi schudnąć, pozbyć się nadwagi, osiągnąć szczupłą i atrakcyjną sylwetkę?

Niewątpliwie tak, ponieważ wzrost poziomu magnezu powoduje bardziej sprawne działanie wszystkich organów ciała, w tym układu pokarmowego. Lepsze spalanie pokarmów oznacza mniej złogów, mniej śluzu gromadzonego w tkankach twojego ciała. Powinieneś pamiętać, że to nie tłuszcz, a śluz czyli mukopolisacharydy – zwane przez Chińczyków śluzem TAN – są przyczyną nadwagi.

4) Jak mogę poznać, że mam za mało magnezu?

Mogą na to wskazywać takie objawy, jak drganie powiek, skurcze łydek, zawroty głowy, osłabienie, przewlekłe zmęczenie, rozdrażnienie, przygnębienie, depresja, brak odporności, bezsenność, bóle głowy, niska odporność na stres, nadwaga, nadciśnienie, arytmia serca, osteoporoza, bóle kręgosłupa, wypadanie dysku. Wątpliwości rozstrzygnie wynik badania krwi. Należy poprosić w gabinecie zabiegowym, aby przy standardowym badaniu krwi oznaczono dodatkowo poziom magnezu w krwi.

5) Jak zinterpretować wynik badania zawartości magnezu w krwi?

Otrzymany z laboratorium wynik zawiera zalecane wartości od – do. Jednakże te oficjalne normy zawartości magnezu są ustalane statystycznie (jako przeciętny wynik dla populacji). Normy zapewniające naprawdę dobre samopoczucie i właściwe funkcjonowanie organizmu możesz obliczyć w sposób następujący: dolną normę zwiększ o 50% (pomnóż przez 1,5), a górną o 15% (pomnóż przez 1,15). Ponadto weź pod uwagę, że organizm przy niedoborach w pożywieniu pobiera magnez z kości i zębów, co zaciemnia rzeczywisty obraz. Dlatego można dodatkowo zrobić inne badania, na przykład na zawartość magnezu we włosach.

6) Kawa wypłukuje magnez z organizmu. Czy z tego wniosek, że kawa jest szkodliwa? Czy muszę zrezygnować z picia kawy?

Nie, kawa na pewno nie jest szkodliwa. Szkodliwy może być jej nadmiar. Jeśli dobrze czujesz się po kawie – pij ją. Jeśli czujesz się źle – zrezygnuj z niej. Problem tkwi w czym innym – w rodzaju pitej kawy. Polecamy kawę z ekspresu ciśnieniowego lub kawę gotowaną (znaną z Internetu jako kawa Kubata). Kawa Kubata jest dla niektórych wręcz zbawienna – powoduje regenerację wątroby i może uleczyć depresję, co potwierdzają pacjenci. Kawa to szerszy

temat – ważny jest gatunek kupowanej kawy, sposób mielenia, sposób przechowywania zmielonej kawy, sposób przyrządzania, ilość wypijanej dziennie kawy. Kluczem do sukcesu jest umiejętność obserwowania własnego organizmu i wyciągania wniosków na podstawie posiadanej wiedzy. A więc wiedza i jej stosowanie jest drogą do zdrowia.

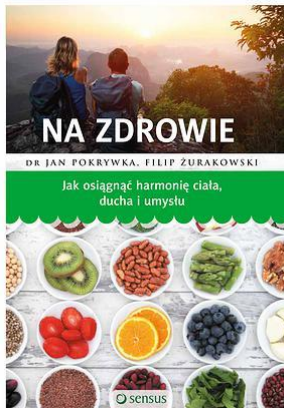
Aby podsumować temat utraty magnezu – tracisz magnez wydalając mocz i pocąc się. Kawa jest moczopędna, dlatego mówi się, że wypłukuje magnez. Jeśli pijesz dużo kawy lub intensywnie pocisz się przy wysiłku fizycznym – suplementuj magnez.



Zdjęcie : Szymon Kliszewski

Coś dla ducha

Bądź jak dziecko. Dziecko nie myśli o dniu wczorajszym, ani o jutrze - żyje tu i teraz.



[NOWA KSIĄŻKA! Bestseller Sensusa](#)

www.drpokrywka.pl

www.filip-zurkowski.com