

Andreas Jopp

MINERAŁY

niezbędne w codziennej diecie

Przywróć zdrowie, wzmocnij swój organizm
i popraw nastrój



Vital
ZDROWIECZNA ŻYWIENIA

MINERAŁY

niezbędne w codziennej diecie

Andreas Jopp

MINERAŁY

niezbędne w codziennej diecie

Przywróć zdrowie, wzmocnij swój organizm
i popraw nastrój



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-76-1

Tytuł oryginału: *Mineralien. Das erfolgsprogramm*
Copyright © by Andreas Jopp

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Dłuższe życie dzięki odpowiednim biomateriałom	13
Jak działają minerały i mikroelementy	23
Wybuchowa siła elektronów	23
Decydująca milionowa część grama	24
Ochrona komórek dzięki selenowi, manganowi, cynkowi	25
Drogi niedobór: niezbędne do życia atomowe cząsteczki	26
Enzymy zarządzają biochemiczną fabryką – człowiekiem	26
Mikroskładniki odżywcze określają twoje zdrowie	27
Niedobór minerałów i mikroelementów	28
2 miliony lat zdrowej diety z epoki kamienia	28
100 lat ubogiej uprzemysłowionej diety	29
Niedobór mikroelementów spowodowany tłuszczem i cukrem	32
Utrata przez obróbkę	34
Minerały i mikroelementy lepsze w ekologicznych warzywach?	37
Bajeczka: wyjałowiałe gleby	38
Pokolenie fast foodów	39
Nowość: wysoko przetworzone produkty spożywcze powodują zawały	43
Tankowanie biomateriałów – szczęśliwi Włosi	44



MINERAŁY	45
Wapń – dla mocnych kości, silnych nerwów i przeciw	
 alergiom	45
Młode kości	45
Starość oznacza utratę kości	45
Lawina osteoporozy	46
Twoje kości – ogromny plac budowy	47
Hormony wydają rozkazy żołnierzom-budowlańcom	48
Prawie każdy Niemiec ma niedobór wapnia	49
Maksymalna masa kostna u dzieci	50
Wapń zwiększa gęstość kości	53
Sam wapń nie wystarcza	54
Dobrze odżywione kości łamią się rzadziej –	
witaminy K, C i D pracują razem z wapniem	56
Witamina K dla lepszego wchłaniania wapnia	56
Witamina C – stabilna i elastyczna struktura	57
Witamina D – najważniejsza witamina dla kości	59
Zlikwiduj niedobór witaminy D	60
Wapń i witamina D dla zębów	61
Niedobór magnezu i rozkład kości	62
Palenie szkodzi kościom	63
Kontrola stanu kości	65
<i>Coś specjalnego: Wzmocnij kości dzięki odżywianiu</i>	<i>66</i>
Jak dobra jest gęstość twoich kości?	68
Wapń – przeciw alergiom i jako nerwowa substancja	
semiochemiczna	69
Wapń przeciw alergiom słonecznym	69
Wapń i witamina C w okresach kataru siennego	70
Wapń utrzymuje nerwy w dobrej formie	71
Wapń i rak	73

<i>Dobrze wiedzieć: Wapń dla ochrony przed rakiem jelita</i>	74
<i>Dobrze wiedzieć: Wzór: lekarze przyjmują wapń</i>	75
Wywiad z prof. Reinerem Bartlem <i>Każdy jest kowalem</i>	
<i>swojego losu</i>	78
<i>Coś specjalnego: Równowaga kwasowo-zasadowa</i>	84
Magnez – SPA dla twoich nerwów	89
Dla dobrego snu, przeciw bólom głowy i dla	
spokojnego serca	89
Magnez przeciw stresowi	89
Niedobór magnezu spowodowany stresem	91
Lepszy sen	93
<i>Dobrze wiedzieć: Poziomy magnezu we krwi –</i>	
wypełnij swoje magazyny	95
<i>Coś specjalnego: Magnez dla kobiet</i>	<i>96</i>
Problem co dziesiątego Niemca – magnez przeciw	
migrenie	99
Magnez dla większej energii	100
Siła magnezu w sporcie	100
Lepsze spalanie tłuszczu przy treningu aerobowym	102
Energia i trzeźwe myślenie dla osób pracujących	
przy biurku	102
Zmęczenie spowodowane niedoborem magnezu	103
<i>Dobrze wiedzieć: Magnez jako ochrona przed cukrzycą</i>	<i>104</i>
Magnez dla aktywnego serca	104
Surowe produkty dla dobra twojego serca	105
Woda bogata w magnez przeciw chorobom serca	
i układu krążenia	106
Mniejsze ryzyko zawału dzięki wysokiemu poziomowi	
magnezu	108



Potas – w sporcie, przeciw przekwaszeniu, dla niższego ciśnienia krwi	113
Brak wytrzymałości w sporcie	114
<i>Coś specjalnego: Soki – źródło młodości dla twoich komórek</i>	<i>116</i>
Spółeczeństwo wysokiego ciśnienia	118
Co piąty Niemiec stoi pod presją	118
Niebezpieczne ciśnienie	118
Z ręką na sercu: znasz swoje ciśnienie?	120
Potas przeciwko nadciśnieniu	122
Zmniejsz czynniki ryzyka: metoda antylopy	122
Warzywa przeciwko udarowi	126
Odżywianie z epoki kamienia – ciśnienie spada bez leków	128
Zdrowotna formuła dla ciebie	129
„Zajedź” wysokie ciśnienie – badanie DASH	129
Odżywianie zamiast bezsensownych leków	130
Delikatna obróbka warzyw	132
<i>Dobrze wiedzieć: W ten sposób napełnisz swój magazyn potasu</i>	<i>133</i>
Sód – słona przemiana materii, utrata wagi i wyższe ciśnienie	135
Przesolone życie	135
5 kilogramów mniej w ciągu tygodnia	136
Zmniejszenie nagromadzenia wody	137
Zmęczenie spowodowane zaburzoną równowagą potasowo-sodową	138
Plaga – sól w produktach spożywczych	139
W ten sposób sód zwiększa ciśnienie krwi	142

<i>Dobrze wiedzieć: Mniejsza ilość soli może obniżyć ciśnienie krwi</i>	143
MIKROELEMENTY	147
Selen – optymalna ochrona komórek, ochrona przed rakiem i usuwanie szkodliwych substancji	147
99% Niemców ma niedobór selenu	149
Ochrona komórek – selen chroni wszystkie komórki	149
Bombardowanie komórek przez wolne rodniki	149
Tutaj powstają wolne rodniki	150
Choroby spowodowane wolnymi rodnikami	151
Daj komórkom zbroję: selen, cynk, magnez	152
Szkody spowodowane wolnymi rodnikami da się zmierzyć	154
Twoje osobiste zapotrzebowanie na antyoksydanty: koniec spekulacji	155
Selen jako ochrona przed rakiem	156
Przeciwnowotworowy mikroelement	156
<i>Dobrze wiedzieć: Ochrona przed rakiem dzięki selenowi</i>	157
Selen usuwa szkodliwe substancje	159
Niedobór mikroelementów i minerałów: otwarta droga dla metali ciężkich	159
Choroby spowodowane szkodliwymi substancjami	160
Dzieci chore z powodu szkodliwych substancji	161
Odtrucie i wyprowadzenie	161
<i>Coś specjalnego: Moc minerałów przeciwko metalom ciężkim</i>	162
Składowisko odpadów niebezpiecznych – nasze usta	165
Test gumy do żucia	166

Oczyszczenie z amalgamatu	166
<i>Coś specjalnego: Z praktyki lekarskiej – twój poziom selenu we krwi</i>	168
Selen i psychika	170
„Selen uszczęśliwia”	170
„Polepszacz humoru” przeciwko strachowi	171
Sprawność umysłowa do późnego wieku dzięki selenowi	171
Zakup produktów – na co powinieneś zwrócić uwagę?	172
Cynk – szef ponad 300 enzymów	175
Cynk – manager metabolizmu białkowego	176
<i>Dobrze wiedzieć:</i> Skróć przeziębienie o połowę	179
Cynk pozwala zmniejszyć stosowanie antybiotyków	180
Cynk dla układu odpornościowego	181
Niedobór cynku oficjalnie zamieciony pod dywan	182
Casanova brał cynk	183
Wielodzienni Niemcy...	184
Równowaga mikroelementów – jak dużo cynku to za dużo?	185
<i>Coś specjalnego:</i> Co trzeci Niemiec zachoruje na cukrzycę	188
<i>Dobrze wiedzieć:</i> Błonnik, minerały i mikroelementy – w ten sposób zmniejszysz ryzyko cukrzycy	190
Jod – zaburzenia hormonalne przez niedobór jodu	193
Uparci posłowie Bundestagu	193
Hormony tarczycy – twoje hormony energii	195
Typowy przypadek: hiperaktywność – nadczynność tarczycy	196
Typowy przypadek: niedostateczna aktywność – niedoczynność tarczycy	197

Dobry wpływ na psychikę	200
Niskie IQ u dzieci spowodowane niedoborem jodu	201
Tabletki z jodem w trakcie ciąży	201
Niemcy cierpiący na niedobór jodu	203
Pamiętasz o Czarnobyli?	203
Jod: prawie nieobecny w produktach spożywczych	204
<i>Dobrze wiedzieć: Jod w produktach spożywczych</i>	205
Żelazo – niedobór żelaza czy niezdrowe przeładowanie żelazem?	207
Tlen i energia we wszystkich komórkach	207
Tlen dla mózgu	208
Zmęczenie spowodowane niedoborem żelaza	209
Transport tlenu dla pracy mięśni	210
Niedobór żelaza – kobiety do 45. roku życia oraz	
kobiety w ciąży	213
Kobiety potrzebują więcej żelaza	213
Wystarczająca ilość żelaza: 99% mężczyzn	214
W ten sposób zwielokrotnisz ilość przyjmowanego żelaza: dieta śródziemnomorska	216
Gen magazynujący żelazo	217
Niedobór czy nadmiar żelaza?	218
Wywiad z prof. Josefem Beuthelem	220
<i>Coś specjalnego: Selen i rak</i>	220
Fluor – w ten sposób dodatkowo wzmocnisz zęby	225
O jedną trzecią mniej próchnicy dzięki żelowi z fluorkiem	226
W ten sposób naprawisz niewielkie uszkodzenia zębów	228
Bołą cię szyjki zębowe?	228
Jaki fluorek w pastach do zębów?	229
Czy płyny do płukania ust zmniejszają ilość bakterii?	229



Out: tabletki z fluorem dla dzieci	230
Czy pasty do zębów dla dzieci są ważne?	231
Mniejsza próchnica dzięki soli fluorowanej	232

ZAŁĄCZNIK 235

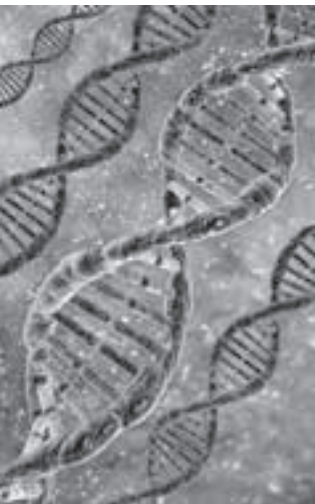
Polecane książki i adresy	235
Spis źródeł	236
Wykaz ilustracji	254
Autorzy	255
Informacje o seminariach	255



DŁUŻSZE ŻYCIE DZIĘKI ODPOWIEDNIM BIOMATERIAŁOM

**Stare oprogramowanie genowe
z problemami z zaopatrzeniem**

My, ludzie, staliśmy się osobliwymi organizmami żyjącymi z dala od natury. Jeszcze bardziej zmienił się nasz sposób odżywiania. A zatem te 80 ton jedzenia i płynów, które każdy z nas metabolizuje w ciągu całego życia. Podstawa surowcowa, do



Substancja dziedziczna DNA: Program metaboliczny liczący wiele milionów lat do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje witamin, minerałów i mikroelementów. Obecny sposób odżywiania nie dostarcza wystarczającej ilości tych substancji.

której dostosował się nasz prastary (dwumilionowy) materiał genowy, aby optymalnie funkcjonować.

Wypadliśmy jednak z równowagi. Mimo że od 400 tysięcy lat nasze oprogramowanie genowe się nie zmieniło, to w ciągu ostatnich 40 lat biomateriały dla 70 miliardów naszych komórek zostały zupełnie przeprofilowane. Wskutek tego nasza metaboliczna maszyna coraz częściej zaczyna się zawieszać. Moglibyśmy być szczęśliwsi, zdrowsi i bardziej energiczni, gdybyśmy ponownie posiadali wszystkie biomateriały.

Jakim surowcem napędzana jest twoja metaboliczna maszyna? Będziesz zdziwiony: wcale nie cukrem ani tłuszczem. Tak można by pomyśleć, patrząc na opis składników odżywczych na opakowaniach produktów spożywczych. Widać tam przede wszystkim kalorie, węglowodany i tłuszcz. Widać tylko *puste* kalorie bez witamin, minerałów i mikroelementów. Niestety 20% kalorii pochodzi obecnie z cukru, a 40% z tłuszczu. Oba te źródła są tylko paliwem. Nie dadzą ci jednak prawdziwej sprawności? Czyż zatem napędzane jest nasze oprogramowanie?

Do życia potrzebujemy 45 biomateriałów

Niezależnie od tego, czy wpadamy na genialny pomysł, przewodzimy impuls elektryczny, jesteśmy szczęśliwi czy produkujemy hormony – te miliardy procesów biochemicznych zachodzących w twoim metabolizmie uruchamiane są przez 45 niezbędnych do życia biomateriałów. Wśród nich jest 11 witamin, 6 minerałów, 14 mikroelementów, 8 esencjonalnych aminokwasów i 2 kwasy tłuszczowe. Mikroskładniki

odżywcze – witaminy, minerały i mikroelementy – stanowią tym samym 75% niezbędnych do życia biomateriałów. I właśnie w tej kwestii uwidacznia się ten brak równowagi: 70% produktów spożywczych, które obecnie jemy, jest przetworzonych przemysłowo i w procesie tej obórki straciło wiele mikroskładników odżywczych.

Wysoko przetworzone produkty z supermarketu dostarczają nam jednak dwa razy więcej tłuszczu, 10 razy więcej cukru, $\frac{1}{3}$ witamin oraz połowę minerałów i mikroelementów, które przyjmowali ludzie z epoki kamienia.

Oczywiście ma to swoje skutki: zbyt mała ilość tych energicznych biochemicznych pomocników może sprawić, że twój metabolizm oraz układ odpornościowy będą działać na pół gwizdka. Mikro-

Twoje ciało pracuje jak gigantyczna fabryka chemiczna. Jesteś zatem tak sprawny jak twoje 70 miliardów komórek, którym dostarczasz biomateriałów.



składniki przyspieszają, aktywują i umożliwiają przebieg każdej pojedynczej reakcji w gigantycznej fabryce chemicznej: twoim organizmie.

Czujesz się dobrze na tyle, na ile dobra jest twoja przemiana materii

W jaki sposób da się odczuć, że nasz organizm działa na pół gwizdka? A no tak: nie możesz się skoncentrować (metabolizm mózgowy), jesteś podenerwowany (metabolizm nerwowy), bardziej humorzysty (substancje semiochemiczne), szybciej się męczysz (metabolizm energetyczny i hormony), każdej zimy łapiesz infekcje (układ odpornościowy). Wyobraź sobie, że przez długie godziny możesz zachowywać koncentrację, twoje nerwy są mocniejsze niż stalowe liny, częściej masz energię i dobry humor, przesypiasz noc jak dziecko, rozpiera cię energia i nie pamiętasz, kiedy ostatnio byłeś przeziębiony. Ile jest to dla ciebie warte? Możesz osiągnąć to i o wiele więcej, jeśli codziennie będziesz dostarczać swojemu organizmowi więcej biomateriałów. 20 spośród 45 niezbędnych do życia biomateriałów to minerały i mikroelementy. Dzięki tej książce dowiesz się, jak łatwo się w nie zaopatrzyć i co możesz dzięki nim osiągnąć.

Usprawnij ponownie swoją przemianę materii: 20 spośród 45 niezbędnych do życia składników odżywczych to minerały i mikroelementy.

Czego możesz oczekiwać od minerałów i mikroelementów?

Staniesz się zdrowszy i bardziej energiczny. Dzięki minerałom i mikroelementom sprawisz, że twój metabolizm oraz układ odpornościowy wrócą do

dobrej formy. Pokażemy ci, jak magnez zwiększa poziom energii; w jaki sposób magnez i wapń funkcjonują w układzie nerwowym i zmniejszają stres oraz jakie poziomy magnezu we krwi są idealne; jak dzięki magnezowi pozbędzisz się migreny; w jaki sposób wapń zmniejsza alergię; dlaczego selen działa aktywnie w mózgu i wyraźnie poprawia nastrój; jak żelazo zmniejsza zmęczenie u kobiet i dlaczego należy zwracać uwagę na poziom wypełnienia magazynu żelaza; dlaczego u co trzeciego Niemca niedobór jodu powoduje wole i problemy hormonalne i w jaki sposób jod może być iskrą, dzięki której zwiększy się poziom twojej energii umysłowej i fizycznej; w jaki sposób cynk może skrócić czas trwania przeziębienia o połowę i dlaczego dodatkowa dawka fluoru poprawia stan twoich zębów o 30%. Wszystko to, abyś mógł wnieść do swojego życia więcej siły i zapału.

Życie dłuższe o 15 lat

Obok nas przejeżdża promieniejąca 80-latka. Śmieje się, wiedząc, że otrzyma zwrot renty i będzie mogła żyć pełnią życia. Ty również chcesz na długo pozostać w dobrej formie fizycznej i umysłowej. Najlepiej do 90. roku życia, jeśli będzie taka możliwość. To właściwie żaden problem. Obecna medycyna oraz *dobre odżywianie*, które trzyma z dala od ciebie choroby przewlekłe, sprawiają, że będziesz mógł osiągnąć taki wiek, jeśli wystarczająco wcześniej o to zadbasz. Ludzkie życie można potencjalnie wydłużyć nawet do 120 lat. Aby tak długo żyć, potrzebujesz również dobrych genów. Jednak wiek

80 miliardów euro wydaje się rocznie na walkę z chorobami związanymi z nieprawidłowym sposobem odżywiania. Dostarczanie odpowiednich biomateriałów spowalnia proces starzenia się i przyczynia się do dłuższego życia.

90 lat jest dla większości do osiągnięcia przy dobrej opiece oraz dostarczaniu biomateriałów do naszej metabolicznej maszyny.

Jest to natomiast praktycznie niemożliwe przy złym odżywianiu. To powód, dla którego umierają już 75-letni mężczyźni i 78-letnie kobiety. Wcześniej większość z nich przed 5-7 lat chodzi od lekarza do lekarza, przyjmuje mnóstwo leków, przechodzi operacje i przebywa w szpitalach. Kwestie te przyczyniają się do drastycznego obniżenia jakości życia.

Zdrowie i szczęście do podeszłego wieku: utrzymuj swoją metaboliczną maszynę w zdrowiu, zamiast sięgać po medycynę, która naprawia powstałe już szkody.



Nawet 80% chorób jest uwarunkowanych sposobem odżywiania

Na co chorują ci ludzie? Obecnie w krajach uprzemysłowionych praktycznie nie umiera się już na infekcje jak sto lat temu. Antybiotyki, szczepienia i higiena podarowały nam dodatkowe 30 lat życia. Obecnie 8 na 10 Niemców umiera na przewlekłe choroby cywilizacyjne, ponieważ nawet 80% chorób uwarunkowanych jest sposobem odżywiania! Medycyna oparta na zaawansowanej technologii stała się zatem drogim warsztatem naprawczym dla wypracowanego przez nas niechlujstwa w kwestii dostarczania nieodpowiednich biomateriałów. Ludzie chorują z powodu złego odżywiania i chcą, aby medycyna ich uzdrowiła. Problem w tym, że to najwyraźniej nie działa. W przeciwnym razie większość z nas żyłaby znacznie dłużej.

Często, aby umyć sobie ręce, obwiniamy także „skłonności genetyczne”. W pojedynczych przypadkach rzeczywiście tak jest. Jednak zadbany volkswagenem garbusem można przejechać ponad 200 tysięcy km, a zatankowanie porsche olejem opałowym spowoduje, że po przejechaniu 200 km auto odejdzie do wieczności.

Ponad 80 miliardów euro rocznie kosztuje Niemców leczenie tej pokarmowej fuszerki. Oto lista niepotrzebnych chorób:

- Co drugi Niemiec ma nadwagę. Dwukrotnie zwiększa ona ryzyko udaru, trzykrotnie zwiększa ryzyko nadciśnienia oraz rozwoju raka,

a ryzyko zachorowania na cukrzycę wzrasta 20-30-krotnie.

- Co drugi Niemiec ma w związku z tym wysoki poziom cholesterolu, co czwarty wysokie ciśnienie, a co dziesiąty – wysoki poziom cukru we krwi. A to tylko przeciętne wartości uwzględniające zarówno młode, jak i starsze osoby. Wraz z wiekiem...
- Co drugi Niemiec umiera na choroby serca i układu krążenia!
- Co trzeci zapada na cukrzycę, a co czwarty na nią umiera!
- Co trzeci umiera na raka!
- Co trzeci cierpi na łamliwość kości!

Tankowanie biomateriałów jest proste

Chorujesz z powodu złego odżywiania i chcesz, aby medycyna cię uzdrowiła.

Osoby, które chcą dłużej pozostać młode, szczupłe, sprawne i zdrowe, już dawno zaczęły przyglądać się swojemu odżywianiu. Większość jednak zaczyna dopiero wtedy, gdy zachoruje na cukrzycę czy raka lub gdy doświadczy udaru albo zawału. A przecież pozbycie się złych nawyków żywieniowych oraz wprowadzenie biomateriałów może trzymać wiele chorób z dala od nas i podarować nam dodatkowe 10-15 lat życia w zdrowiu.

To również dobrze smakuje. Możesz wręcz zdrowo ucztować! Pomyśl o śródziemnomorskiej radości życia: dużej ilości owoców, warzyw, ryb i chudego mięsa. Pomyśl o prawdziwych produktach spożywczych – wypełnionych minerałami, mikroelementami, witaminami, białkiem i błonnikami – zamiast

wysoko przetworzonych, ociekających tłuszczem i cukrem produktach przemysłowych. Takie aktywizujące dostarczanie biomateriałów nie zawsze jest możliwe w naszej codzienności. Tym bardziej opłaca się rozszerzyć dietę o określone mikroskładniki. Nie jako coś, co mamy wprowadzić zamiast zdrowej diety, ale jako wsparcie zdrowego sposobu odżywiania, aby osiągnąć swój maksymalny potencjał.

To, jakie biomateriały należy tankować, można wyczytać z badań krwi. Można zmierzyć poziom wielu minerałów, mikroelementów, witamin i aminokwasów. Aktywują one twoją przemianę materii i chronią twoje komórki.

Minerały i mikroelementy przedłużają twoje życie

Pokażemy ci: dlaczego potas i magnez* z owoców i warzyw u 75% osób z nadciśnieniem normalizuje jego poziom; dlaczego potas zmniejsza ryzyko udaru o 30-40% i dlaczego warto zwiększyć poziom potasu; w jaki sposób magnez zmniejsza ryzyko cukrzycy i dlaczego w przypadku osób z wysokim poziomem magnezu ryzyko zachorowania na cukrzycę jest o 30% mniejsze, dlaczego zbyt duża ilość soli podwyższa ciśnienie krwi i tym samym znacznie zwiększa ryzyko udaru; w jaki sposób mikroelementy chronią twoje komórki przed wolnymi rodnikami; jak wapń, selen i cynk wiążą metale ciężkie i usuwają te szkodliwe substancje z naszego organizmu; dlaczego selen dwukrotnie zmniejsza ryzyko rozwoju niektórych typów raka i jak wysoki poziom selenu we krwi

* Szeroki wybór preparatów magnezowych do kupienia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



*Niezwykły potencjał
minerałów i mikroele-
mentów.*

powinieneś utrzymywać; jak wapń zmniejsza ryzyko rozwoju raka jelita o 40%; w jaki sposób dodatkowe dawki wapnia, magnezu i witamin stabilizują twoje kości aż do podeszłego wieku; i o wiele więcej.

Przejrzelismy również setki najnowszych badań z całego świata. Fakty, fakty, fakty – jak zawsze miał redaktor naczelny magazynu „Focus”. Dostaniesz zatem wgląd w ekscytujące badania na temat minerałów i mikroelementów, a przede wszystkim dowiesz się, co naprawdę dobrego możesz zrobić dla swojego zdrowia.

Małe kroki prowadzą do celu

*Nowa wiedza, która
poprawi twoje zdrowie.*

Wiedza to siła. Zanim coś zmienimy, chcemy wiedzieć, dlaczego mamy to zrobić i co będziemy z tego mieli. Krótkoterminowo: więcej energii, lepsze nerwy, lepsze ogólne samopoczucie i delectowanie się pysznym jedzeniem. Długoterminowo: mniej chorób przewlekłych. Kiedy dowiesz się, w jaki sposób minerały i mikroelementy uczestniczą w prawie każdym procesie metabolicznym, będziesz miał także ochotę na dostarczanie sobie tych aktywujących substancji.

Jest to możliwe dzięki małym krokom oraz małym zmianom. Poczujesz to. Poczujesz, jak z czasem stajesz się zdrowszy, bardziej energiczny i szczęśliwszy.

Twoi

U. Strunz

A. Jopp



MAGNEZ – SPA DLA TWOICH NERWÓW

**Dla dobrego snu, przeciw bólom głowy
i dla spokojnego serca**

Magnez przeciw stresowi

Magnez jest solą naszego wewnętrznego spokoju. Jak żadna inna substancja witalna sprawia, że jesteś bardziej odporny na stres i działa szybciej niż wszystkie ćwiczenia rozluźniające. Dlatego? Magnez

Dobre zaopatrzenie w magnez bezpośrednio wpływa na twoje samopoczucie, ponieważ 300 enzymów zależnych od magnezu sprawia, że jest on zarządcą metabolizmu twoich komórek.

w krótkim czasie uspokaja twój ośrodkowy układ nerwowy, który pracuje na najwyższych obrotach. Hamuje nadmierne przewodzenie nerwowe uwarunkowane stresem. Powoduje to zniknięcie nadpobudliwości i niepokoju i sprawia, że twoje nerwy znów są stalowe.

W ten sam sposób magnez wzmacnia serce. Chroniczny stres sprawia, że twój silnik w organizmie na dłuższą metę zostaje wytrącony z równowagi. Stresujesz się? Zatem potrzebujesz przede wszystkim magnezu, aby uspokoić nerwy, rozluźnić mięśnie, rozszerzyć naczynia krwionośne, obniżyć ciśnienie krwi, sprawić, by serce biło równo oraz aby lepiej zasypiać. To jest takie proste!

Magnez – minerał mocy

Elektrownie w komórkach funkcjonują lepiej dzięki magnezowi.

Znasz uczucie napływu magnezu? Magnez jest minerałem mocy w czystej formie: im więcej go masz, tym lepiej funkcjonują twoje elektrownie w komórkach – mitochondria. Zmęczenie i słaba wydajność znikają. Znów jesteś spokojny, a jednocześnie naładowany energią. Jak pantera przed skokiem. To jest właśnie to magnezowe uczucie. Zobaczysz: nie rzucamy pustymi frazesami.

Magnez jest absolutnym władcą ponad 300 enzymów, które wkraczają głęboko w twoje samopoczucie. W prasie więcej uwagi poświęca się wapniowi, ale managerem metabolizmu jest właśnie magnez. Niestety u Niemców poziomy magnezu we krwi są nędzne i leżą w dolnej trzeciej części normy. Żadna inna suplementacja nie jest więc tak obiecująca jak

suplementacja magnezu. Ten antystresowy minerał może zmienić twoje życie na lepsze.

Niedobór magnezu spowodowany stresem

Stres jest chorobą XXI wieku. Presja w pracy, nadgodziny, obowiązki zawodowe i rodzinne, problemy finansowe, zbyt wysokie wymagania w stosunku do samego siebie, problemy z partnerem, hałas, zbyt mała ilość snu oraz inne czynniki powodują, że zapotrzebowanie na magnez znacznie wzrasta⁴⁶.

Stres pożera duże ilości magnezu i dodatkowo powoduje jego zwiększone wydalanie. Osoby podatne na stres prawie zawsze mają zbyt niskie poziomy



Stres zwiększa zużycie magnezu. W przypadku wielu objawów i chorób uwarunkowanych stresem stwierdza się niski poziom magnezu.



Przyjmuj magnez w formie musujących tabletek. To najprostszy sposób.

magnezu. Objawy występujące u osób chorujących z powodu stresu zazwyczaj znikają po suplementacji tego pierwiastka. Zaliczamy do nich: zespół przewlekłego zmęczenia⁴⁷, zaburzenia słuchu (lub szumy uszne⁴⁸), migreny i inne bóle głowy^{49, 50, 51, 52, 53}, napięcie mięśni, bezsenność i wysokie ciśnienie^{54, 55}.

Wszystkie te objawy mają ze sobą coś wspólnego: cała armia magnezowych enzymów leży ciężko chora i musi ponownie być aktywowana.

Po 20 latach życia w stresie i z niedoborem magnezu zaczynają się pojawiać: nadciśnienie, udary, zaburzenia rytmu serca, urazy i zawały serca. Co więcej: twoje serce wykazuje najwyższy poziom magnezu w porównaniu z innymi narządami. Również w tej kwestii najnowsze badania wskazują, że magnez zapobiega udarom oraz chorobom serca i układu krążenia^{56, 57, 58, 59}. Jednak do rozwoju tych chorób wcale nie musi dojść. W naszym stresującym nowoczesnym życiu potrzebujemy większej ilości magnezu, która mogłaby rozporządzać niezbędnymi do życia enzymami. Więcej magnezu dla wewnętrznego spokoju.



Info Zdrowie

Magnez ma ciężko...

Paradoks: potrzebujemy coraz większej ilości magnezu, a obecny sposób odżywiania powoduje, że z pożywieniem przyjmujemy coraz mniejsze jego ilości. Co robić? Magnez ukryty jest w produktach pełnoziarnistych oraz w warzywach liściastych. A te oczywiście jesz na co dzień w biurze i poza domem... Właśnie!

To jest nasz problem. Nawet jeśli bardzo byś tego chciał, to nasz nowoczesny styl życia powoduje, że często nie udaje nam się zorganizować swojego dnia tak, jak zalecają dietetycy. Naszą rzeczywistością są zakładowe stołówki, restauracje i bistra, a one nie są krainami ociekającymi magnezem. Jemy również zbyt dużo soli i tłuszczu. Sól wzmacnia wydalanie magnezu. A tłuszcz spienia magnez w jelicie i utrudnia jego wchłanianie. 40% przyjmowanych obecnie kalorii pochodzi z tłuszczu. No dobrze, można coś takiego zrobić. Najlepiej przeczytaj naszą książkę: *Cała prawda o tłuszczach...*

Daj magnezowi szansę: wymień bogate w fosfor napoje i colę na wodę mineralną z magnezem. Dlaczego? Fosfor znacznie zmniejsza wchłanianie magnezu. Dlatego też tak wiele młodych osób jest nadpobudliwych i wykończonych nerwowo. Niedobór magnezu! Jeśli uprawiasz sport, powinienes w każdym przypadku pić codziennie wodę mineralną zawierającą 100 mg magnezu na litr. A szklaneczka alkoholu na wieczór? Ten chemiczny rozpuszczalnik jest nieznaną cząsteczką w ewolucji. Picie alkoholu powoduje wydalenie 50 mg magnezu przez nerki w ułamku sekundy. A przecież nikt z tego powodu nie zrezygnuje z kieliszka wina. Oczywiście, że nie! Potrzebujesz po prostu dodatkowej dawki magnezu. Najlepiej dostarczać go w formie musujących tabletek z apteki. Dzięki temu szybko poczujesz przyływ energii.

Lepszy sen

Znasz to uczucie, kiedy w nocy niespokojnie przewracasz się z boku na bok? Taki problem ma co dziesiąty Niemiec. Magnez pomaga ci lepiej zasypiać. Uspokaja podenerwowane drogi nerwowe i przede wszystkim rozluźnia mięśnie. W większości przypadków nie możemy usnąć z powodu nadmiernego napięcia mięśni. Magnez pomaga również na zespół niespokojnych nóg oraz na nocne skurcze w mięśniach nóg. Jest pomocny pod jeszcze jednym względem: magnez bez problemu obniża ciśnienie



*Co dziesiąta osoba
ma problemy ze snem
na tle nerwowym.
Magnez uspokaja drogi
nerwowe.*

krwi, rozszerzając naczynia krwionośne. Przyjmuj go w dawce 200 mg na godzinę przed pójściem spać.

Susza w komórkach

Teraz już wiesz, że prawie każdy ma niedobór magnezu. Dobrze, że zdajesz sobie z tego sprawę, bo prawdopodobnie twój lekarz jeszcze tego nie wie. Nawet jeśli zmierzysz poziom magnezu, możesz spodziewać się, że jego poziom będzie w „dolnym przedziale normy”. Nędzne 0,7 mmol/l. Tego się dowiesz. Jednak nie dostaniesz następującej informacji: 99% magnezu tkwi w kościach, w mięśniach, w nerwach i we wszystkich komórkach. I właśnie one próbują z całych sił wyrównać ten 1% wolnego magnezu we krwi i utrzymać go na stałym poziomie. Zatem jeśli twój poziom *spadł* do $\frac{1}{3}$ normy, możesz sobie tylko wyobrazić, jak sytuacja wygląda w twoich komórkach. Komórki nie chcą oddać ani jednego kolejnego miligrama do krwiobiegu. Nie mogłyby wtedy w ogóle funkcjonować. Ale poziomu magnezu w komórkach się nie mierzy.

Uwierz nam: 0,7 mmol/l to niedobór magnezu w końcowym stadium. Twoje komórki krzyczą i błagają o wielomiesięczną magnezową rekonwalescencję. Jest ona możliwa, kiedy twój poziom magnezu po 4-5 miesiącach w końcu wzrośnie⁶⁰. Kiedy kości i magazyny w mięśniach zostaną wypełnione. I wtedy nagle zauważysz, że jesteś odporny na stres i pełen energii. U starszych osób obniża się ciśnienie krwi i zmniejszają się dolegliwości sercowe, takie jak zaburzenia rytmu serca czy dusznica bolesna.

Tuning krwi dzięki biomateriałom – to żadna tajemnica: sportowcy i managerowie wyższego szczebla już od dawna wyprowadzają swój poziom magnezu wyżej niż na $\frac{1}{3}$ normy.

Czy znasz swój poziom magnezu?



Dobrze wiedzieć

Poziomy magnezu we krwi – wypełnij swoje magazyny

Niedobór magnezu to plaga: spośród 40 tysięcy pomiarów przeprowadzonych w ciągu 15 lat w internistycznej praktyce lekarskiej dr. Strunza 70% znajdowało się w dolnej jednej trzeciej normy, a tylko 10% było idealnych. Rutynowe badanie przeprowadzone na 1033 osobach, zaprezentowane na światowym kongresie dotyczącym magnezu, wykazało prawie identyczne liczby⁶¹.

Ponadto prawie jedna trzecia starszych osób powyżej 70. roku życia ma zbyt niski poziom magnezu we krwi⁶². Jest on mierzony zdecydowanie za rzadko.

0,50-0,75 mmol/l

W twoich komórkach panuje ostry niedobór magnezu. Typowe objawy: ataki migreny, nadmierna drażliwość, zmęczenie, później choroby serca i układu krążenia. (Objawy niedoboru magnezu – patrz: str. 110)

0,75-0,90 mmol/l

Dolna trzecia część normy. Niedobór magnezu w komórkach. Czujesz się zmęczony, jesteś podatny na stres i mniej wydajny.

0,90-1,10 mmol/l

Idealnie. Magazyny w komórkach są pełne.

Nie chodzi tu o dostarczanie magnezu w ilości zaakceptowanej przez państwo. Liczy się podniesienie jego poziomu we krwi do ponad 0,9 mmol/l. Tylko kilkumiesięczne codzienne dostarczanie dodatkowych 300-400 mg magnezu spowoduje wyrównanie jego niedoboru w komórkach. Dopiero wtedy powoli zaczną rosnąć poziom magnezu we krwi.

Coś specjalnego:

Magnez dla kobiet

MAGNEZ PRZY PMS I W CIĄŻY



*Wahania nastroju:
Podczas miesiączki zu-
żywane są większe ilości
magnezu i witaminy B₆.
Spada wtedy produk-
cja uspokajających
neurotransmitterów
i hormonów szczęścia.*

Tabletka dobrego humoru przy PMS

Co trzecia kobieta na świecie boryka się na tydzień przed miesiączką ze skutkami odkładania się wody, bólem głowy, bólem mięśni i częstymi wahaniami nastroju. To zespół napięcia przedmiesiączkowego, w skrócie PMS. Mężczyzn dziwią szczególnie nagłe zmiany nastroju. Na szczęście ten stan trwa zawsze tylko kilka dni.

Podczas zmian hormonalnych przed miesiączką, w ciąży, podczas brania tabletek antykoncepcyjnych i w okresie menopauzy organizm kobiety zużywa większe ilości witaminy B₆ i magnezu. Tabletki antykoncepcyjne na przykład zawsze prowadzą do wydalania witamin grupy B oraz magnezu. Niektóre kobiety reagują na to pogorszeniem nastroju, pojawiają się stany depresyjne. Witaminy grupy B to witaminy nerwowe. Magnez z kolei jest minerałem dla spokojnych nerwów. Obie te substancje zużywane są także w procesie produkcji semiochemicznych substancji szczęścia, czyli hormonów szczęścia. Na przykład do produkcji serotoniny – neurotransmitera odpowiedzialnego za spokój i zrównoważenie. Im mniej serotoniny w mózgu, tym mocniejsze wahania nastroju: od agresywnego do depresyjnego. Osoby ze stanami depresyjnymi mają często niższy o 30% poziom serotoniny.

Uspokój swoje nerwy i nastrój dzięki magnezowi. W badaniu nad PMS magnez zmniejszał migreny, bóle głowy, wahania nastroju oraz nieokreślone stany lękowe^{63, 64, 65}. W połączeniu z witaminą B₆ działa jeszcze lepiej⁶⁶. Magnez ma również wpływ na gospodarkę wodną oraz regulację ciepła. Jest już więc jasne, dlaczego niedobór magnezu powoduje obrzęki (odkładanie się wody) przy PMS i wywołuje uderzenia gorąca w okresie menopauzy. Co więcej: magnez

rozluźnia również mięśnie. Skurcze mięśni powodują na przykład wewnętrzne bóle podczas miesiączki.

Większe rozluźnienie podczas ciąży

Lekarz zalecił ci przyjmowanie magnezu w okresie ciąży? Gratulacje, jesteś w dobrych rękach!

Co dziesiąta kobieta ma w okresie ciąży wysokie ciśnienie. Co roku 50 tysięcy kobiet w ciąży umiera z powodu skurczów, wysokiego ciśnienia i udaru mózgu (tak zwany stan przedzrzucawkowy). Ale również w przypadkach niezagrożających życiu niedobór magnezu i napięcie mięśni gładkich odpowiadają za nudności, mdłości, skurcze, wysokie ciśnienie i przedwczesne bóle. Niestety zamiast magnezu często przepisuje się bezsensowne i nieefektywne leki. W większości przypadków chodzi tylko o to, że objawy niedoboru

Wskazówka

300 mg magnezu i 50 mg witaminy B6 dziennie. Po 2-3 miesiącach również podczas miesiączki będziesz sobą. Dzięki dobremu samopoczuciu nerwowemu i metabolicznemu.

Magnez obniża wysokie ciśnienie i skurcze w okresie ciąży.



Coś specjalnego:

pojawiają się, ponieważ rozwijające się w macicy dziecko wyciąga zbyt wiele magnezu z organizmu matki. Skutek: skurcze i wysokie ciśnienie. W 10 badaniach z udziałem 14 274 ciężarnych kobiet udowodniono, że w takich sytuacjach magnez pomaga bardziej niż jakikolwiek lek. Także w ekstremalnych przypadkach: magnez zmniejsza objawy stanu przedrzucawkowego o 60-70% i o połowę zmniejsza umieralność u kobiet w ciąży!^{67, 68} 25 tysięcy kobiet i 25 tysięcy nienarodzonych dzieci rocznie nie musiałyby umierać, gdyby tylko matki przyjmowały najtańszy magnez.

Niedobór magnezu może powodować poronienia.

Magnez zmniejsza również ilość poronień wywołanych skurczami. Jest on zatem stosowany w przypadku pojawienia się przedwczesnych bólów. Możesz im łatwo zapobiec: przyjmuj magnez regularnie już od początku ciąży.

Co więcej: wiele kobiet reaguje na tabletki antykoncepcyjne podwyższonym ciśnieniem krwi. Najczęściej przyczyną jest wydalanie lub niedobór magnezu.



Dobrze wiedzieć

Bezpieczeństwo w ciąży dzięki magnezowi

Co dziesiąta kobieta ma wysokie ciśnienie krwi i niebezpieczne skurcze podczas ciąży (stan przedrzucawkowy). Magnez obniża ciśnienie krwi.

9 badań z udziałem
4133 kobiet

Z magnezem

↓ **70%** mniej stanów przedrzucawkowych

↓ **50%** mniej przypadków śmiertelnych!

Br J Obstet
Gyn, 1996⁶⁹

10 141 kobiet

Placebo lub magnez

↓ **60%** mniej stanów przedrzucawkowych

↓ **45%** mniej przypadków śmiertelnych

Lancet,
2002⁷⁰

Problem co dziesiątego Niemca – magnez przeciw migrenie

Co dziesiąty Niemiec doświadcza ataków migreny na własnej skórze. Obecne badania mówią, że połowa z nich to poważne ataki migreny. Kto tego nie zna, z pewnością nie chciałby tego przeżyć: każdy szmer, promyk światła i każdy bodziec prawie rozsadzają głowę. Nie da się tego znieść! Dopiero od 10 lat wiadomo, że osoby doświadczające ataków migreny mają wprawdzie „normalne” wartości magnezu we krwi, ale o wiele za mało magnezu w komórkach. Udowodniły to dziesiątki badań^{71, 72}. Zbyt mała ilość magnezu jest wtedy również w mózgu oraz w mięśniach⁷³. Wynik testów naukowych jest następujący: jeśli podamy pacjentom z migreną zastrzyki z dużymi dawkami magnezu, wydalą oni o wiele mniej magnezu niż osoby, które nie mają migreny, a którym również podano tego rodzaju zastrzyki⁷⁴. Dlaczego? Puste komórki pacjentów z migreną wchłaniają magnez niczym sucha gąbka. W pięciu badaniach udowodniono, że dodatkowe wysokie dawki magnezu przyjmowane przez kilka miesięcy zdecydowanie zmniejszają ataki migreny^{75, 76, 77, 78, 79}. Zmniejszają zarówno ich siłę, jak i ilość. W badaniu z udziałem 81 pacjentów ustalono, że częstotliwość ataków zmniejszyła się o połowę⁸⁰. Najlepsze jest jednak to, że magnez nie ma skutków ubocznych. Pracujesz bezpośrednio nad metabolicznymi przyczynami migreny zamiast próbować pozbyć się objawów za pomocą leków wywołujących cały szereg skutków ubocznych. Niemcy, któ-



*8,8 miliona Niemców
ma ataki migreny. Niż-
sze poziomy magnezu
we krwi są typowe.*

rzy cierpią na migreny, a jest ich 8,8 miliona, mogą bezpośrednio skorzystać na suplementacji magnezu. Polecaj ją kolejnym osobom.

Magnez dla większej energii

Siła magnezu w sporcie

Proces produkcji energii potrzebuje magnezu. Pokazuje to poniższy eksperyment na zwierzętach, którego nie musisz przeprowadzać na swoim chomiku: wykorzystano szczury, które zostały włożone do cebra z wodą. Sprawdzano, ile czasu upłynie do momentu, aż zaczną tonąć z wycieńczenia. Wynik był następujący: gryzonie, które wcześniej miały w karmie dużo magnezu, mogły pływać dwa razy dłużej niż szczury bez dodatkowego magnezu! Ważne: na krótko przed utonięciem wyłowiono je z wody. Możesz to również przetestować na samym sobie podczas biegania.

Dlaczego tak się dzieje? Magnez zużywany jest w procesie produkcji energii w elektrowniach komórkowych – mitochondriach. Im więcej magnezu masz tam do dyspozycji, tym płynniej pracują twoje elektrownie komórkowe. Produkcja energii w mięśniach i sercu dopiero dzięki magnezowi wchodzi na wysokie obroty. Sportowcy wyczynowi wiedzą, że bez dodatkowego magnezu nie da się wygrać żadnych zawodów. Żaden czołowy klub piłkarski nie rezygnuje z podawania dodatkowego magnezu. Bez magnezu nawet najlepszy strzelec nic nie zdziała. Przy niskich poziomach magnezu nie da się wytrenować wytrzymałości⁸¹.

Przy niskich poziomach magnezu nie da się wytrenować wytrzymałości.

Być może słyszałeś już o ATP. Są to najmniejsze cząsteczki magazynujące energię w organizmie. Podczas ich dzielenia uwalnia się energia. Zbyt mała ilość magnezu negatywnie wpływa na produkcję energii z ATP. Większe ilości magnezu sprawiają, że produkcja energii z ATP jest na wyższym poziomie, co z kolei u sportowców przekłada się na szybsze bieganie, wolniejsze męczenie się i szybszą regenerację.



Dobrze wiedzieć

Pierwiastek zwyczajstwa

Czy wiesz, dlaczego mając 45 lat dwa razy wygrałem zawody Ironman (w swojej klasie wiekowej)? Tajemnica tkwi w składnikach odżywczych, których poziom ustawiłem na te idealne dla człowieka z epoki kamienia. Wartości, które ma każdy drapieżnik. Poniżej wskazówka w kwestii prawidłowych poziomów magnezu stworzona na podstawie 15-letniego doświadczenia w bieganiu:

- Od **0,75 mmol/l** przebiegniesz 10 km bez skurczów.
- Od **0,85 mmol/l** przebiegniesz maraton bez skurczów.
- Od **0,90 mmol/l** podczas treningu szybko wypracujesz kondycję, a po maratonie twoje mięśnie będą miękkie i nienapięte.

Podczas treningu magnez daje ci biologiczny wiatr w plecy.

Wskazówka

Nie wyrzucaj pieniędzy w błoto – izotoniczne napoje dla sportowców

Wszechobecne drogie napoje izotoniczne zawierają o wiele za niskie dawki pierwiastków. Zastępując może kilka utraconych elektrolitów, ale nie powodują zmaksymalizowania wydajności. Lepiej przyjmuj tabletki musujące z magnezem w dawce 300 mg i z potasem w dawce 500 mg. Ważne jest jednak przede wszystkim to, aby po treningu nie pić napojów zawierających fosfor, np. coli. Wypłukują one magnez i potas, a dokładnie tego chcemy uniknąć. Delektuj się lepiej musującym napojem z soku jabłkowego i wody mineralnej, który możesz dodatkowo wzbogacić cytrynianem magnezu.

Lepsze spalanie tłuszczu przy treningu aerobowym

Magnez i potas są ważne nie tylko dla sportowców wytrzymałościowych. Twój własny proces spalania tłuszczu również bardzo cieszy się z takiego wsparcia. Jeśli chcesz spalić tłuszcz w studiu fitness, jeżdżąc na rowerze czy korzystając z bieżni, nie możesz zbyt wcześnie odczuwać zmęczenia. Magnez w tym pomaga. Ponadto pobudza enzymy spalające tłuszcz. Podczas takich treningów zawsze powinna nam towarzyszyć woda mineralna z magnezem.

Dzięki magnezowi nie zmęczysz się tak szybko w studiu fitness.

Energia i trzeźwe myślenie dla osób pracujących przy biurku

W zasadzie wszyscy jesteśmy sportowcami wyczynowymi. Nawet osoby pracujące przy biurku potrzebują dużych ilości magnezu. Nasz mózg nauczony wysokiej wydajności zużywa 30% całej energii, chociaż mózg sam w sobie produkuje 10 razy więcej energii niż inne tkanki organizmu. Domyślasz się już: zbyt mała ilość magnezu powoduje, że mózg szybciej się męczy. Wystarczy, że nawet lekko podniesiesz jego niski poziom, a twoje ciało i twoja dusza obudzą się z letargu.

Magnez w jeszcze jeden sposób oddziałuje na twój mózg: znika nadmierna drażliwość, ponieważ magnez jest przeciwnikiem wapnia. Wapń jest szybkim minerałem semiochemicznym w nerwach. Magnez wypiera wapń i sprawia, że jesteś bardziej zrównoważony. W ten sposób możesz lepiej radzić

Mózg zużywa 30% energii. Zbyt mała ilość magnezu powoduje, że wysoka wydajność umysłowa jest praktycznie niemożliwa.

sobie ze stresem. Magnez jest przysłowiową solą w zupie dla naszej wytrzymałości.

Zmęczenie spowodowane niedoborem magnezu

Zmęczenie – problem uprzemysłowionego społeczeństwa. Wiele osób jest tak wypalonych, że ciągle czują się zmęczone. Ten „Chronique Fatigue Syndrom” jest o wiele bardziej powszechny niż się nam wydaje. Również w tym przypadku mierzy się „normalny” poziom magnezu we krwi. Kiedy jednak zmierzmy zawartość magnezu w tkankach, okazuje się, że wartości są zbyt niskie⁸². Już w latach sześćdziesiątych w badaniu obejmującym ponad 3 tysiące pacjentów z CFS wykazano, że u 75% przyjmowanie dodatkowego magnezu spowodowało poprawę samopoczucia. Dzisiaj wiadomo już, dlaczego: im więcej magnezu jest w komórkach, tym lepiej cukier – a zatem nasze paliwo – dostaje się do komórek dzięki insulinie⁸³. I dokładnie to sprawia, że zmęczenie znika.

Ciągłe zmęczenie: niskie poziomy magnezu we krwi są typowe przy zespole przewlekłego zmęczenia.

Magnez jako ochrona przed cukrzycą?

Magnez jest tak ważny dla transportu cukru i funkcjonowania hormonu pakującego cukier – insuliny, że dzięki niemu zmniejsza się ryzyko cukrzycy. Dlaczego? Magnez usprawnia przekształcanie cukru i tym samym zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę. U diabetyków prawie zawsze stwierdza się niedobór magnezu w komórkach. Przyjmowanie dodatkowego magnezu zdecydowanie zwiększa kontrolę nad cukrem⁸⁴. Dotyczy to również kobiet

Spraw, aby twoje hormony i produkcja energii były w dobrej formie: magnez ułatwia insulinie transportowanie cukru do komórek.

w ciąży, u których często z powodu niedoboru magnezu rozwija się cukrzyca ciążowa^{85, 86}.



Dobrze wiedzieć

Magnez jako ochrona przed cukrzycą

84 360 kobiet	6 lat	↓ 32% niższe ryzyko cukrzycy przy dostarczaniu największej ilości magnezu	Am J Clin Nutr, 1992 ⁸⁷
35 988 starszych kobiet	6 lat	↓ 33% niższe ryzyko cukrzycy przy dostarczaniu największej ilości magnezu	Am J Clin Nutr, 2000 ⁸⁸
15 248 mężczyzn i kobiet w wieku 45-65 lat		↓ niższe ryzyko podwyższonej glikemii na czczo przy podwyższonym poziomie magnezu we krwi i dostarczaniu większej ilości magnezu	J Clin Epidemiol, 1995 ⁸⁹
12 128 mężczyzn i kobiet	6 lat	↓ 76% niższe ryzyko cukrzycy przy wysokim (0,96 mmol/l) poziomie magnezu w porównaniu z niższymi poziomami. Komentarz: znów widzisz – poziomy we krwi są decydujące	Arch Intern Med., 1999 ⁹⁰

Magnez dla aktywnego serca

Twoje serce bije codziennie ok. 100 tysięcy razy. W wieku 70 lat ma za sobą ok. 2,5 miliarda uderzeń. I powinno bić jeszcze przez długi czas. Dziennie przez układ krążenia przepompowywanych jest ponad 7 ton krwi. Przepompowana ilość podwaja się przy obciąż-



Optymalna produkcja energii, dobry rytm serca, lepsze natlenienie – magnez jest eliksirem życia dla dobrze funkcjonującego serca.

żeniu. Mięsień sercowy pracuje bez przerwy. Pompuje 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Jego wydajność przewyższa wydajność wszystkiego, co człowiek stworzył dzięki wysoko rozwiniętej technologii.

Surowe produkty dla dobra twojego serca

Twój cudowny narząd – serce – potrzebuje prawdziwego koktajlu mocy do prawidłowego funkcjonowania, ponieważ ten najważniejszy mięsień w naszym organizmie wymaga dostarczania ogromnej ilości energii. Bez wystarczającej ilości tlenu nie będzie w pełni wydajny. Będzie coraz bardziej się męczył. Nic dziwnego: najważniejszym surowcem dla jego pracy jest magnez.

W sercu znajduje się najwyższe stężenie magnezu spośród wszystkich narządów.

*W ten sposób magnez
działa w twoim sercu.*

- Magnez zużywany jest do produkcji energii w sercu.
- Przewodzenie impulsów zależne od magnezu trzyma twoje serce pod kontrolą i sprawia, że bije ono rytmicznie. Aby przywrócić prawidłowy rytm serca, na przykład w przypadku zaburzeń rytmu, musisz przyjmować magnez przez dłuższy czas.
- Magnez poprawia zaopatrzenie mięśnia sercowego w tlen.
- Magnez rozluźnia mięśnie gładkie, rozszerza naczynia krwionośne i nieco obniża zbyt wysokie ciśnienie krwi (patrz również: str. 124). Działa to jednak tylko przy przyjmowaniu magnezu przez dłuższy okres.
- Magnez rozrzedza krew i nie pozwala jej zbyt szybko krzepnąć.

Nawet lekki niedobór magnezu wpływa na siłę twojego serca. Dusznica bolesna, osłabienie serca czy zaburzenia rytmu to typowe objawy niskiego poziomu magnezu.

Woda bogata w magnez przeciw chorobom serca i układu krążenia

Od dawna wiadomo, że w regionach z twardą wodą (bogatą w magnez) częstość występowania zawałów serca i udarów jest niższa niż na terenach z miękką (ubogą w magnez) wodą^{91, 92, 93, 94, 95}. Udary są obecnie najczęstszą przyczyną ciężkiego upośledzenia w podeszłym wieku oraz pogarszania się stanu naszego

mózgu. Duża ilość małych udarów, podczas których mózg nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu powoduje, że komórki w mózgu jedna po drugiej umierają. Częstość udarów jest o 35-40% niższa przy regularnym piciu wody bogatej w magnez.

Jony magnezu z wody pitnej oraz z wody mineralnej zawierającej wapń są dobrze przyswajane przez organizm⁹⁶. Jako że woda pitna w Niemczech jest powszechnie używana również do przygotowywania gorących napojów, ilość dostarczanego w ten sposób magnezu może być dość znaczna. Ponadto warzywa gotowane w wodzie bogatej w magnez tracą mniejsze ilości tego pierwiastka⁹⁷.

Badania wskazują, że dzięki piciu wody bogatej w magnez odnotowuje się 5 do 40% mniej udarów.



Dobrze wiedzieć

Filtry do wody pozbawiają magnezu

Niemiecka woda pitna jest dobrej jakości. Resztek szkodliwych substancji można dodatkowo się pozbyć, używając filtrów do wody. Wada: niektóre filtry do wody odfiltrują z wody także minerały. Przy zakupie zwróć uwagę na dane na opakowaniu i upewnij się, że wybrany przez siebie filtr nie odfiltruje ważnych minerałów.

W wodzie mineralnej najważniejszym minerałem, na który powinienś zwracać uwagę, jest magnez. Jego zawartość powinna wynosić powyżej 100 mg/litr. Gerolsteiner (108 mg), Ensinger (124 mg), Rosbacher Urquell (124 mg) i niektóre inne wody mineralne zawierają dużą jego ilość. Możesz też kupić dowolną wodę mineralną i po prostu dodać do niej nieco cytrynianu magnezu.



Magnez w wodzie mineralnej jest najważniejszym powodem, by ją pić.

Mniejsze ryzyko zawału dzięki wysokiemu poziomowi magnezu

*Magnez utrzymuje twoje
serce w zdrowiu przez
całe życie.*

Legendarne badanie Framingham z lat 50., w którym przez 20 lat obserwowano 5 tysięcy mieszkańców małego miasteczka, dowiodło, że im wyższe poziomy magnezu we krwi, tym mniejsza była ilość chorób serca i układu krążenia. Również nowsze badania wskazują na ten związek: wydaje się, że śmiertelne choroby serca i układu krążenia występują o 30% rzadziej przy prawidłowych poziomach magnezu we krwi⁹⁸.



Dobrze wiedzieć

Magnez obniża ryzyko rozwoju chorób serca i układu krążenia

Wysokie poziomy magnezu we krwi, woda pitna bogata w magnez i prawidłowe odżywianie chronią przed chorobami serca i układu krążenia.

12 340 mężczyzn i kobiet 19 lat

↓ **30%** mniej śmiertelnych chorób serca i układu krążenia u pacjentów z najwyższymi poziomami magnezu we krwi. Niższe poziomy magnezu w tym badaniu odpowiadają niskim „normalnym” wartościom magnezu w Niemczech!

Int J Epidemiol, 1999⁹⁸

34 266 mężczyzn i kobiet 4 lata

↓ **40%** niższe ryzyko udarów przy picu wody bogatej w magnez. Porównano wodę pitną 17 133 pacjentów po udarze z wodą pitną 17 133 pacjentów, którzy zmarli z innych przyczyn.

Stroke, 1998⁹⁹

1843 mężczyzn i kobiet	7 lat	↓ 35% niższe ryzyko zawału serca przy picciu wody bogatej w magnez. Porównano wodę pitną 854 pacjentów po udarze z wodą pitną 989 pacjentów, którzy zmarli z innych przyczyn.	Am J Epidemiol. 1996 ¹⁰⁰
43 785 mężczyzn	8 lat	↓ 48% mniej udarów u mężczyzn z wysokim ciśnieniem przy dostarczaniu największej ilości magnezu (430 mg dziennie)	Circulation, 1998 ¹⁰¹

Standardowa terapia magnezem

Zastrzyki z magnezem po zawałach stały się medycznym standardem¹⁰², ponieważ wiadomo, że dzięki niemu serce szybciej wraca do swojego normalnego rytmu, ukrwienie się poprawia oraz ponownie wszczęty zostaje proces produkcji energii w komórkach mięśnia sercowego. Od lat przepisuje się dawkę 600 mg magnezu przy zaburzeniach rytmu serca, dusznicy bolesnej czy chorobach naczyń krwionośnych.

Dlaczego nie wcześniej? Od lat 50. wiadomo, że przyjmowanie magnezu ma sens nie dopiero przy wystąpieniu choroby serca, ale przede wszystkim zanim się ona pojawi, aby przez całe życie utrzymywać ten narząd w dobrej formie!

Wskazówka

Biegunka przez magnez?

Tlenek magnezu ma lekkie działanie przeczyszczające, co u wielu osób zapobiega zaparciom. Jeśli jednak reagujesz na tlenek magnezu biegunką, lepiej przyjmuj magnez wiązany organicznie. W takim przypadku substancja powinna nosić nazwę cytrynianu magnezu, asparagianu magnezu lub bursztynianu magnezu.



Cytrynian magnezu w postaci proszku jest korzystniejszy cenowo niż gotowe musujące tabletki z magnezem.



Info Zdrowie

Jak dobrze jesteś zaopatrzony w magnez?

Jeśli występuje u ciebie kilka z poniższych objawów, możesz mieć niedobór magnezu:

- Produkcja energii: zmęczenie, mało energii, słabe mięśnie, mała wytrzymałość.
- Układ nerwowy: niepokój, nerwowość, drażliwość, nadwrażliwość na hałas, bezsenność, PMS.
- Ból głowy, migrena, osłabienie koncentracji.
- Napięcie mięśni, skurcze łydek, drżenie mięśni przy treningu, niespokojne nogi podczas snu, drżenie powiek i ust, skurcze żołądka, skurcze podczas miesiączki.
- Mrowienie w dłoniach, ziębniecie dłoni i stóp spowodowane złym krążeniem.
- Wysokie ciśnienie, kołatania serca, zaburzenia rytmu serca, dusznica bolesna, osłabienie serca.

Lista pomocnicza wskazująca na niedobór magnezu.

Krótko mówiąc: prawie każdy ma niedobór magnezu.

- Stresujesz się (jak prawie każdy).
- Często pijesz alkohol (zwiększone wydalanie magnezu).
- Pijesz dużo napojów zawierających fosfor, np. colę (zmniejszone wchłanianie wapnia).
- Miałeś już zaburzenia słuchu.
- Uprawiasz sport (co dwudziesta osoba, czyli 5 milionów Niemców).
- Cierpisz często na migreny (co dziesiąta osoba, czyli 8,8 mln Niemców).
- Jesteś podatna na PMS (co trzecia niemiecka kobieta).
- Żle śpisz (co szósta osoba, czyli 12 milionów Niemców).

- Masz wysokie ciśnienie krwi (co czwarta osoba, czyli 20 milionów Niemców).
- Masz chorobę serca i układu krążenia (co druga osoba na nią umiera) lub cukrzycę.
- Jesteś w ciąży.
- Przyjmujesz tabletki antykoncepcyjne.
- Przepisano ci leki odwadniające, kortyzon, ACEI, preparaty z naparstnicą.
- Przyjmujesz środki na przeczyszczenie zamiast magnezu.
- Przyjmujesz antagonistę magnezu – wapń, np. w celu zapobiegania osteoporozie.
- Masz biegunkę, problemy jelitowe, problemy z nerkami.

Wskazówka

Jak wiele magnezu jest w dawnym produkcie? Mydlenie oczu: często na opakowaniu podana jest tylko ilość związanego pierwiastka, np. „1600 mg cytrynianu magnezu”. Z tego 1480 mg jest cytrynianem, a tylko 120 mg – magnezem. Na dobrych produktach podana jest informacja „1600 mg cytrynianu magnezu odpowiada 120 mg magnezu” lub po prostu „120 mg magnezu”.



Andreas Jopp – dziennikarz medyczny, trener zdrowego odżywiania i autor bestsellerowych książek popularnonaukowych. Jest jednym z najwybitniejszych specjalistów ds. żywienia i zapobiegania starzeniu w Niemczech. Opublikował ponad 200 artykułów o tematyce medycznej, a jego książki zostały przetłumaczone na 16 języków.

**Zmagasz się z dolegliwościami i chorobami utrudniającymi życie?
Wydajesz duże sumy na leki, które nie przynoszą
oczekiwanych efektów?**

Nie wiesz, co jest przyczyną Twojego złego stanu zdrowia?

Ta publikacja pomoże Ci:

- dowiedzieć się, jak wpływają na Twój organizm minerały oraz mikroelementy,
- wyeliminować dolegliwości poprzez uzupełnienie niedoborów pierwiastków śladowych,
- zwiększyć sprawność umysłową i poprawić nastrój,
- zmniejszyć ryzyko wystąpienia wysokiego ciśnienia, cukrzycy, raka czy osteoporozy,
- obalić mity żywieniowe,
- wzmocnić układ odpornościowy i serce,
- zwiększyć energię życiową i zniwelować skutki stresu,
- zastąpić kosztowne farmaceutyki naturalnymi i skutecznymi odpowiednikami.

Minerały – źródło zdrowia i długowieczności

Patroni:

FOODFORUM

naturoliterapia
w praktyce

StressFree
INSTYTUT DLA LEPIEJSZEGO ŻYCIA



Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
KAZEMI ZADRAJIMY O ZDROWIE

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65846-76-1



9 788365 846761