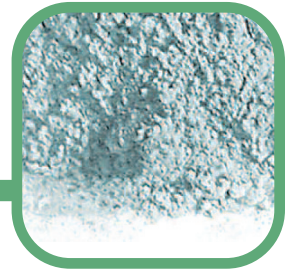


# MAGNESIUM MALATE



Magnesium Malate ist ein wesentliches Mineral, das von jeder Zelle im menschlichen Körper benötigt wird. Es ist wichtig für gesunde Muskeln, Nerven, Knochen und zelluläre und kardiovaskuläre Funktionen.

Magnesiummangel ist eine der verbreitetsten Nährstoffmängel in den Vereinigten Staaten. Mit Diät der meisten Menschen, auch jene, die nicht unter Streß leiden, wird nicht ausreichend Magnesium aufgenommen, Unter Streß wird Magnesium durch die Niere und den Urin ausgeschieden, daher benötigt ein gestreßter Mensch vier bis sechsmal soviel Magnesium wie normal. Der Konsum von Kaffee, Limonade, Cola, und Alkohol reduziert auch die Menge von Magnesium im Körper.

Ein Mensch mit minimalem Magnesiummangel hat Schlafstörungen, Muskelschmerzen und Verstopfung. Ein Mensch mit mittelmäßigem Magnesiummangel hat Muskelkrämpfe, Herzklopfen und Muskelzucken. Ein Mensch mit schwerem Magnesiummangel wird tödliche Herzarrhythmien, koronare Krämpfe und Herzinfarkte entwickeln. Bei einem Patient mit reizbarem Focus im Gehirn und schwerem Magnesiummangel kann die Wahrscheinlichkeit groß sein, dass dadurch Anfälle ausgelöst werden können.

Magnesium Malate ist wahrscheinlich die effektivste Form des Magnesiums. Heilpraktiker finden große Unterschiede in der Qualität und der Wirksamkeit verschiedener Formen des Magnesiums. Magnesium Oxid, das weitverbreitetste Magnesium, das normalerweise in Reformkostgeschäften verkauft wird, wird vom Körper am wenigsten absorbiert und verwertet. Magnesium Malate wird am besten vom Körper absorbiert und verwertet. Gemäß vielen Gesundheitspraktikern verwenden die Zellen die Malic Säure für Energienproduktion in den Mitochondrien und das gleichzeitig Magnesium in den Mitochondrien aufnimmt, wo es am meisten gebraucht wird.

Die meisten Leute in den Vereinigten Staaten leiden unter Verstopfung, weil sie weniger als drei Darmbewegungen pro Tag haben. Darmverstopfung verursacht, daß Giftstoffe sich in der Leber, Galle und dann in dem restlichen Körper aufbauen. Diese aufgebauten Giftstoffe verursachen Ermüdung, Gehirnnebel, Muskelschmerzen und verschiedene andere Symptome. Magnesium in genügenden Mengen korrigiert Verstopfung bei den meisten Patienten.

Patienten mit Nieren-Problemen sollten vorsichtig sein bei der Einnahme von Magnesium.



**NutraMedix®** 

Providing Quality Natural Products Since 1993