

Fantastiska Magnesium

(Detta är en översatt artikel från den högt respekterade och obundna Weston A.Price Foundation. Översatt 2011 av Margareta Lundström)

Hämtat från www.annikadahqvist.com

Den förbisedda mineralen som vi inte kan leva utan

Det mesta av magnesiumet i kroppen förekommer i skelettet och i tänderna – minst 60 till 65 procent av den totala mängden. Nästan hela den resterande mängden återfinns i muskelvävnaden och i cellerna, under det att endast en procent finns i vårt blod.

Betydelsen av magnesiumjoner går inte att överskatta.

Magnesium står för gnistan som tänds alla metabola funktioner som berör skapandet av energi och av dess transport (ATP, kroppens grundläggande energiform) och för bildandet av proteiner. Magnesium är ett livsviktigt element för både djur och växter. Det är delaktigt i hundratals enzymatiska reaktioner och påverkar praktiskt taget alla aspekter i allt levande.

Varenda cell i kroppen kräver rätt mängd magnesium för att fungera, annars går de under.

Starka ben och tänder, balanserad hormonnivå, ett fungerande nerv och hjärt-kärlsystemet, välfungerande avgiftningsfunktion och mycket mer är beroende av cellulärt magnesium.

Den mjukvävnad som innehåller den högsta koncentrationen av magnesium i kroppen är hjärnan och hjärtat. **Det är två organ som skapar en stor mängd elektrisk aktivitet, och som kan vara särskilt sårbara för magnesiumbrist.**

Magnesium samverkar med kalcium för att reglera elektriska impulser i cellen.

Magnesiumkoncentrationen inuti friska celler är tio tusen gånger större än kalcium. Det är en viktig skyddsfunktion inbyggd i denna skillnad. När kalcium ackumuleras i cellerna på grund av otillräckligt med magnesium kan det uppstå ihållande kramper, ryckningar och tics. När magnesiumbrist blir kronisk, kan vi få symtom på angina pectoris, högt blodtryck, arytmier eller kontraktioner kännetecknande för astma, migrän eller smärtsamma menstruationskramper.

Magnesium fungerar som en naturlig kalciumantagonist och ansvarar för avspänning i motsats till kalcium som är sammandragande. Således är magnesium avgörande för funktionen av vårt parasympatiska nervsystem. Våra kroppar är konstruerade för att huvudsakligen arbeta i ett lugn och avslappnat parasympatiskt tillstånd, snarare än under det pulshöjande, stress och adrenalindrivna sympatiska nervsystemet dominans, som nästan är konstant för många av oss idag, och **som förbrukar stora mängder magnesium.**

Den aktuella listan över sjukdomar med direkt och med styrkta samband till kronisk och akut magnesiumbrist är lång, och innehåller många sjukdomar som konventionell medicinsk behandling **vanligen inte uppmärksammar som magnesiumbrist** (se nedan).

Pågående forskning hoppas att avslöja ytterligare samband mellan magnesiumbrist och andra sjukdomar.

Tyvärr är det svårt att förse våra kroppar med tillräckligt med magnesium, även med en bra balanserad fullvärdig kost. **Magnesium är i själva verket ett av de mest utarmade mineralerna inom jordbruket.**

Magnesium och andra näringsämnen minskar eller förstörs helt i processen efter skörden; vid hanteringen, vid kylning, vid transporten och lagringen även om alla dessa steg sker på "rätt sätt." Genom att köpa produkterna och sedan lagra dem i flera dagar i eget kylskåp fortsätter förlusten av näringsämnen antingen produkterna är från stormarknaden eller din lokala odlare.

Livsmedelsförädling orsakar enorma förluster av magnesium i livsmedel som vanligen är ganska bra källor till det, t.ex. bladgrönsaker, nötter, frön och fullkornsprodukter. Kokning av grönsaker gör att det magnesium de ev. kan innehålla läcker ut i kokvattnet. Livsmedel tenderar att förlora mindre kalcium än magnesium genom denna hantering förvärras ytterligare kalciumöverskottet i kosten. Fluor i dricksvatten binder till magnesium, vilket skapar ett nästan olöslig mineral-förening som deponeras i skelettet, som gör det skört och ökar risken för frakturer.

Många receptbelagda läkemedel medför att kroppen förlorar magnesium via urinen, som diuretika vid för högt blodtryck, p-piller, insulin, digitalis, tetracyklin och några andra antibiotika och kortikosteroider och luftrörsvidgande preparat mot astma. Med förlusten av magnesium, kommer alla med dessa läkemedel behandlade symtom att obönhörligen bli värre.

Magnesium absorption hindras även vid intag av extra järn.

Om du tar kalciumtillskott, ökar ditt behov av magnesium. Faktum är kalcium inte kan absorberas på rätt sätt eller metaboliseras om magnesium är otillräckligt. Kalcium kommer då istället att hamna i kroppens mjukdelar där de gör skada.

Magnesium är ansvarigt för att omvandla vitamin D till den aktiva formen som gör att kalcium kan absorberas. Magnesium reglerar också kalciumtransport till benvävnad där den hör hemma.

Laktos (mjölksocker) är en annan hämmare av magnesiumupptag, tillsammans med för mycket kalium, fosfor och natrium.

Psykisk och fysisk stress, med dess tillhörande kontinuerliga flöde av adrenalin, förbrukar magnesium snabbt, samtidigt som adrenalinet påverkar hjärtfrekvensen, blodtryck, vasokonstriktion (kärlsammandragning) och muskelkontraktion. Processer som alla kräver säker tillgång till magnesium för att fungera smidigt.

Nervsystemet är beroende av tillräcklig med magnesium för dess lugnande effekter, inklusive rofylld sömn. Djur som sover vintersömn, förresten, har mycket höga halter av magnesium.

Magnesiumbrist påskyndar en ond cirkel och förstärker effekterna av kronisk stress, vilket leder till mer ångest, irritabilitet, trötthet och sömnlöshet. Många symtom på utmattning av binjurarna (mycket adrenalin utsöndring), så väl som högt blodtryck och hjärtsmärta- symtom på hjärtsjukdom.

Depression är relaterad till stress och magnesiumbrist också. Serotonin, "må bra" hormonet kräver magnesium för sin känsliga balans mellan utsläpp och cellernas mottagning i hjärnan. Först vid tillräckliga nivåer kan vi njuta av mental och känslomässig balans.

De kraftiga svettningar som vissa kvinnor i övergångsåldern drabbas av, orsakar också magnesiumbrist. Deras minskande halter magnesium orsakar sömnstörningar, panikattacker, värk i kroppen och depression. Om dessa kvinnor dessutom konsumera moderna sojaprodukter i ett missriktat försök att dämpa sina symtom, kommer de i själva verket att förlora ännu mer magnesium eftersom det kommer att bindas till de stora mängderna av fytater i dessa hopkok.

En frisk tarmmiljö är nödvändig för att rätt absorbera magnesium från kosten. IBS (Irritable bowel syndrome), läckande tarm, svamp och andra sjukdomar i tarmen kan allvarligt begränsa mängden magnesium som kroppen kan tillgodogöra sig.

Äldre människor får ofta en minskad saltsyraproduktion i magsäcken, som kan försämra mineralupptag i allmänhet. Genom att så många använder antacida för halsbränna är det svårt att upprätthålla en sund matsmältningssmiljö.

Bortsett från den intrikata elektriska balett som kalcium och magnesium utför tillsammans, är magnesium nödvändigt att hålla kalcium i lösning i kroppen och förhindrar dess olämpliga ansamling i mjukvävnader.

Så länge vi har tillräckligt med saltsyra i magen kan vi lösa upp kalcium från den mat vi äter. Efter att kalcium lämnat den sura miljön i magen och kommer in i alkalisk miljö i tunntarmen är det emellertid magnesium som är nödvändigt för att hålla kalcium i löslig form. Utan tillräckligt med magnesium, kan en mängd fysiologiska rubbningar inträffa med allvarliga konsekvenser för hälsan.

Som Dr Carolyn Dean, författare av *The Magnesium Miracle* förklarar,

”om kalcium utfälls i tjocktarmen blir peristaltiken störd vilket resulterar i förstoppning. När kalcium fälls ut i njurarna och förenas med fosfor eller oxalsyra, bildas njursten. Kalcium kan sätta sig i urinblåsans slemhinna och hindra den från att helt relaxera helt och fyllas fullt. Detta leder till problem med frekventa urineringar särskilt hos äldre människor.”

”Kalcium kan vandra ut ur blodet och sätta sig på insidan av artärerna och orsaka arterioskleros – det och stelnar och bildar plaque i artärerna- blodtrycket stiger och risken för hjärtinfarkt och stroke stiger”.

”Kalcium kan även sätta in i hjärnan. Många forskare undersöker det som en möjlig orsak till demens, Alzheimers och Parkinsons sjukdom. Kalcium kan sätta in i slemhinnan i luftrören och orsaka astmabesvär. Kalcium i extracellulär vätska (mellan cellerna) kan minska permeabiliteten av cellmembranen. Detta gör det allt svårare för glukos (en stor molekyl) att passera genom cellmembranet som ska omvandlas till ATP i cellernas mitokondrier. Högt blodsocker som skapats av överskott på kalcium kan feldiagnosticeras som diabetes.”

Magnesium är en potent avgiftare

Magnesium används av kroppen för alla typer av avgiftnings system och är nödvändigt för att neutralisera toxiner, alltför sura förhållanden som uppstår i kroppen, och för skydd mot tungmetaller. Den spelar en viktig roll för att skydda oss från angrepp av syntetiska kemikalier runt omkring oss.

Som Dr Carolyn Dean förklarar: *”Forskning visar att rikhaltigt med magnesium kommer att skydda hjärnans celler från de skadliga effekterna av aluminium, beryllium, kadmium, bly, kvicksilver och nickel. Vi vet också att låga nivåer av magnesium i hjärnan bidrar till ansamling av tungmetaller i hjärnan som förebedar Parkinsons och Alzheimers. Det verkar som om metaller konkurrerar med magnesium för inträde i hjärnans celler. Om magnesiumhalten är låg, blir metallernas tillgång till hjärnan mycket lättare”.*

MATKÄLLOR TILL MAGNESIUM

Som vi har nämnt, att om odlarens jordar är väl mineraliserade, så är gröna bladgrönsaker, frön, nötter och fullkorn ganska bra källor till magnesium.

Vissa vilda växter utmärker sig verkligen som magnesiumkällor som exempel nässlor (860 mg per 100 gram) och våtarv (529 mg per 100 gram), de bidrar till näring både för människor och för boskap till stor del på grund

av deras höga mineralinnehåll.

Brunalg från havet, innehåller spektakulära nivåer, liksom de flesta havsväxter. De badar ju ständigt i en lösning vars tredje vanligaste mineral är magnesium.

Och äkta, oraffinerat havssalt är en mycket bra källa till magnesium, tillsammans med dess övriga spårämnen. Att använda köttbensbuljong dagligen är en annan utmärkt källa till mineraler inkluderande magnesium, och i en mycket lättsmält form.

För en vanlig människa, är magnesiumtillskott ofarligt att experimentera med på egen hand, speciellt om du vet att du har symptom som kan relateras till magnesiumbrist eller är under extra stress och så vidare. Överskott av magnesium utsöndras i urin och avföring, och det vanligaste tecknet på för mycket magnesium är lös avföring. Personer med njursvikt eller njursjukdom eller med extremt långsam hjärtfrekvens eller tarmobstruktion bör undvika magnesium terapi.

Allmänna doseringsrekommendationer varierar från cirka 3 till 10 milligram per kilo kroppsvikt, beroende på fysisk kondition, krav på tillväxt (barn) och graden av symtom.

Oralt magnesium tillägg finns att tillgå i ekologisk saltkelat. Kelatföreningar är kemiskt stabila, som *magnesiumcitrat* och *magnesiummalat*. Dessa upptages ganska väl – speciellt i pulverform. Om du lägger det vatten kan du ganska enkelt avpassa din dos. Det är viktigt att dela upp dosen under dagen så att du inte laddar din kropp med för mycket magnesium i en enda dos.

Dr Carolyn Dean rekommenderar att du tar din första dos tidigt på morgonen och en sent på eftermiddagen, dessa motsvarar de tillfällen när magnesium är lågt i kroppen. Är det bara en tillfällighet att dessa tillfällen av låg magnesiumhalt och låg energi också motsvarar kulturella ritualer som 11-kaffe och 3-kaffe?

Ännu ett alternativ för oral magnesium tillskott är joniserat magnesium i flytande form, som den som erbjuds av Trace Minerals Research. Detta är ett natriumreducerat koncentrat av havsvatten från *Stora Saltsjön i Utah*. Endast ca en tesked behövs för att ge ca 400 mg magnesium (tillsammans med sjuttiofyra andra spårämnen), vilket bör tas i uppdelade doser under dagen. Jag rekommenderar att du lägger detta till soppor (som kokas på ben) eftersom den starka mineralsmaken är svårt att tolerera.

Ett annat möjligt sätt att få in mer magnesium i ditt system är via den trevliga metoden att för blötlägga sig i ett bad med magnesiumsulfat, annars känt som *Epsom salt*. Används ofta för att lindra muskelvärk och muskelsmärta. *Magnesiumsulfat* hjälper också till med avgiftning – svavel behövs för detta. Ett par koppar *Epsom salt* tillsätts ett varmt bad. Det kommer att framkalla svettningar och avgiftning. Efter att vattnet svalnat lite kommer kroppen ta upp *magnesiumsulfat*.

Slutligen kan magnesium appliceras lokalt på huden (*transdermalt*) i en form som brukar kallas magnesium "olja."

Detta är egentligen inte någon olja, utan en övermättad koncentration av magnesiumklorid och vatten. Det känns oljigt och halt när den appliceras på huden, men det absorberas snabbt och lämnar en något klibbig "havssaltrest", som kan tvättas bort. Det finns många fördelar med denna magnesiumbehandling, eftersom mag-tarmkanalen undviks helt och hållet och den laxerande effekten uteblir.

Man kan sannolikt med säkerhet påstå att de flesta människor skulle ha nytta av ökad tillgång av magnesium i sin kost, särskilt i dessa tider med så många kost-, miljömässiga- och sociala stressfaktorer.

Naturligtvis kan inget enskilt näringsämne stå ensam i förhållande till kroppens behov. Första prioriteringen är att äta en varierad kost av närodslade grönsaker och animaliska produkter dig.

Att lägga till extra magnesium kan dock vara den felande länken näringsmässig för att hjälpa oss för att skydda mot hjärtsjukdomar, stroke, depression, benskörhet och många andra sjukdomar. För att förebygga och lindra dessa sjukdomar kan magnesium vara mirakulöst.

EFFEKTER AV MAGNESIUMBRIST

- ADD / ADHD
- Alzheimers sjukdom
- Angina pectoris
- Ängestsyndrom
- Arytmi
- Artrit-reumatoid och artros
- Astma
- Autism
- Autoimmuna sjukdomar
- Cerebral pares hos barn med Mg brist hos mammor
- Kroniskt trötthetssyndrom
- Hjärtsvikt
- Förstoppning
- Sneda tänder / smal käke hos barn från Mg brist hos mammor
- Karies
- Depression
- Diabetes, typ I och II
- Ätstörningar-bulimi och anorexi
- Fibromyalgi
- Tarm sjukdomar inklusive magsår, Crohns sjukdom, Ulcerös kolit
- Hjärtsjukdom
- Hypertoni
- Hypoglykemi
- Sömnlöshet
- Njursten
- Lou Gehrig sjukdom (ALS)
- Migrän
- mitralisklaffstenos
- Multipel skleros
- muskelkramp, svaghet, trötthet
- Myopi-hos barn med vid Mg brist hos mammor
- Fetma – speciellt förknippad med hög kolhydrat diet
- Osteoporos
- Parkinsons sjukdom
- PMS, inklusive mensvärk och oegentligheter
- PPH (primär pulmonell hypertension)
- Raynauds syndrom
- SIDS (plötslig spädbarnsdöd)
- Stroke
- syndrom X
- Sköldkörtelrubbingar

Källa: Primal Body-Primal Mind, av Nora Gedgudas