

Magnezij (Mg)

Magnezij (Mg)

Vloga v telesu

Važen za cikel sečnine, ker odstranjuje amonijak. Višek amoniaka lahko povzroča epileptične napade! Mg je kofaktor v 350 encimih, še posebej za proizvodnjo ATP! Važen za DNK, glutation, SAM, brez Mg se ne more aktivirati noben B vitamin! Antioksidant v mitohondrijih (MnSOD), tvorba kosti in hrustanca. Važen za presnovo aminokislin, holesterola in OH (Ogljikovih Hidratov).

Znaki pomanjkanja

Zastoj rasti, neplodnost, okvare ploda, metabolizem OH in maščob je prizadet. Slabo prenašanje žvepla (česen, čebula, MSM). 40% ljudi ima pomanjkanje. Tudi klor in fluor ga vežeta. Utrujenost, aritmije, nočni krči, trzanje mišic, "živčni" živci, zmedenost, hipertenzije, migrene, policistični jajčniki, PMS, diabetes tipa 2, , ... Tarditivna diskinezija (nehotni gibi), artritis!

Prehranski viri

Viri: klorofil, alge, cimet (ekološki – ne kasija), mak, stročnice, oreški, otrobi, kvas, koriander v listih (koriander ali angleško cilantro), divja hrana (koprive), navadni repinec, regrat. Insulin in kontracepcija še povečujeta pomanjkanje. Vegani ga sicer pojedjo več, ampak imajo tudi več fitatov, ki zavirajo vsrkavanje.

Doziranje

Absorbcija poteka v tankem črevesju le 35 do 40% in je bolje večkrat po malem. Oralno predoziranje => driska. Tipični odmerki 400-1000mg/dan. Izloča se preko žolča in ne preko

urina, zato pazi, da ga ne predoziraš! Vrednost se meri intracelularno v eritrocitih. Analiza las za presežek je zanesljiva.

Opombe

Pomanjkanje prebavnih kislin (HCL) vpliva na pomanjkanje Mg! Vsrkavanje pospešujejo: paratiroidni hormon, D vitamin. Zaviralci: Ca, P, K, Na, Fe.

Važno je kdaj in v kakšni kombinaciji – s kakšno hrano (fitati, oksalati, vlaknine ga absorbirajo in zmanjšujejo vnos v telo)!

Dodatne informacije

[*Top 7 Benefits of Magnesium*](#)

Dodajanje magnezija vrtninam

Sem zagovornik zdrave, polnovredne prehrane, zato vam svetujem, da liste (foliarno zalivanje) petršilja, solate, paprike in ostalih vrtnih pridelkov sprejate z 2%-no (20g/1 liter vode) raztopino grenke soli za vrtnine (Magnezijev sulfat 16+32,5). Če nimate vrta, balkona in sobnih rastlin, lahko kupite petršilj in ga namočite v 2%-ni raztopini grenke soli. Listi bodo dobili bolj temnozeleno barvo, vi pa boste tako zaužili več magnezija. Magnezij je v klorofilu podobno kot železo v hemoglobinu – molekuli sta si čisto podobni.

<https://www.dnevnik.si/1042635914>

<https://www.agronet.si/izdelek/70109/magnezijev-sulfat-compo-5-kg-grenka-sol>

<https://vrtickarji.substral.si/clanek/substral-grunkorn-univerzalno-gnojilo-za-vrt>

<http://gartlc.mojforum.si/gartlc-about4423.html>