

Liten info om magnesium i t ex pH-KALK® Göteborg 2009-09-04

Magnesium behövs för nerv- och muskelfunktionerna, hjärtat, hjärnan och skelettet, samt för ett stort antal av de enzymer som behövs för cellernas funktion. Nödvändigt för proteinsyntes och **kalciumomsättning mm**. Magnesiumkarbonater - $MgCO_3$, finns i källvattenbergarter, i t ex pH-KALK®. **En rågad tsk (5 gram) pH-KALK® innehåller ca 500 mg magnesium!**

Magnesium spelar en viktig roll för all vävnadstillväxt och är därför extra viktigt för gravida kvinnor och idrottande/sportande. Stressade/försurade, personer har ökat magnesiumbehov.

Den senaste tidens ökande försurning av våra marker och våra förändrade kostvanor har minskat intaget dramatiskt. Tag pH-KALK® för att häva den inre försurningen! T ex 1+1+1 **rågad tsk** per dag, för att komma åt försurningen. **Kalkar man för lite, så fungerar det inte. Precis som att kalka en sjö, gräsmatta, skog e dyl, med för lite basisk kalk – $CaCO_3$.**

Förr fick vi i oss dagsbehovet av magnesium genom vår vanliga kost. På senare år har försurningen av våra marker & våra förändrade kost- & dryckesvanor, minskat intaget dramatiskt - med ökad risk för **stor ohälsa som följd**. Tyvärr går det inte att kontrollera magnesiumhalten i kroppen genom ett enkelt blod- eller urinprov. **Magnesium arbetar t s m kalcium**. För mycket magnesium däremot, skapar kalciumbrister och slappar tarmrörelsen - speciellt kemitekniskt magnesiumkarbonat ($MgCO_3$), som används i vissa kosttillskott.

Dagsbehov av magnesium är ca 500 mg – vid brist kan man förstås överdosera. Tarmrörelsen ökar vid för mycket magnesium i förhållande till kalcium - detta kan slappa tarmen på sikt. Sedan 1989 har pH-KALK® en väl balanserad kalcium-/magnesiumblandning på drygt 25 % magnesium. **Som intagits av ca 100 000 personer!**

Magnesiumbrister kan ge hämmad tillväxt, beteendestörningar, störningar i hjärtfunktionen, förvirring, koncentrationssvårigheter, depressioner, **tiks**, domningar, ryckningar i vader (kan också vara vattenbrist i tarmen), stickningar, krampanfall, förstoppning, vattendiarre m fl.

Mer behov av magnesium har; gravida, de med benskörhet, diabetiker, äldre personer, storförbrukare av alkohol, personer med bristande kostvanor, personer som behandlas med urindrivande och digitalis samt personer med kroniska mag- och tarmsjukdomar.

Magnesiumbrister kan ge högt blodtryck, benskörhet, åderförfettnin, gall- och njursten. Höga magnesiumvärden i dricksvattnet (hårt vatten) ger minskad dödlighet i hjärt- och kärlsjukdomar hos både kvinnor och män - svensk forskning av Ingegerd Rosborg.

Livsmedel med magnesium – Mg; potatis, fisk, havre, ärtor, kål, mandlar, spenat m fl.

pH-balans AB ** Läkande utan gränser **

Sara Karlsson

Sörhallskajen 24, 417 63 Göteborg

031-221351, 0703-445068, 031-220044

www.phbalans.se