

MAGNESIUM / SCHWEFEL / VITAMIN C

Ohne die oben genannten Nährstoffe, ist langfristig kein gesundes und ausgeglichenes Leben möglich.

Wer schmerzfrei und mit einem ausgeglichenen Stoffwechsel Leben möchte, der beachte die folgenden Grundbausteine des Lebens.

Essgewohnheiten, Stress, Industrielle Verarbeitung d. Nahrung, Landwirtschaftliche-Düngung, Lagerung, Transportwege etc; lassen oft keine ausreichende Versorgung zu.

Magnesium-Öl, Äusserlich / Innerlich (Totes Meer Qualität)

Im Menschlichen Körper befinden sich 21-24 gr. Magnesium (99 % im **Zellinneren**).

Tägl. ges.-Bedarf: mind.350-400 mg. pro Tag besser wären 500-900 mg. pro Tag, erwiesen und wissenschaftlich belegbar sind 7-10mg./Kg Körpergewicht. Blutwerte (normal=22-25mg/l) verraten uns aber nicht den Wert im Gewebe, bzw. im Zellinneren.

Magnesium ist und bleibt eines der **zentralsten Mineralstoffe**, es stellt in einem Klassenzimmer so zu sagen, den Lehrer da. Vorübergehend können andere (Mineralstoffe) den Raum betreten und verlassen, aber wenn der Lehrer das Zimmer verlässt, wirds chaotisch.

Ohne Magnesium in der Zelle (v.a. bei kollagenen Fasern - z.B. Muskeln, Sehnen, Knorpel, Knochen, Bindegewebe etc.), wird ein reproduzieren gesunder Zellen langfristig unmöglich, bis hin zur Zellentartung (Krebszellen), freie Radikale usw.

Erstma bestellen: z.B. Link: > http://www.amazon.de/Magnesium-Chlorid-1000g-Magnesium-Original-Toten/dp/B008B5XUQC/ref=cm_cr_ar_p_d_product_top?ie=UTF8

Bevorzugt würde ich beim Zeitschrift-Shop bestellen, da die Redaktion wirklich bemüht ist wichtiges Wissen zu vermitteln. Diese liegen mit dem Kilopreis bei 30 € + 4-5 € Versand, im normalen Preisniveau. Link: >

<https://www.zeitschrift.com/shop/catalogsearch/result/?q=magnesiumchlorid>

Tel.: 0041 41 44 99 000

Rechenbeispiele: 100gr. Mag.-Chl. mit 233 ml. Destilliertem Wasser vermischen = 30 % ige Lösung
500gr. Mag.-Chl. mit 1170 ml. Destilliertem Wasser vermischen = 30 % ige Lösung

Tipp: 1 Kg bestellen (2 Beutel a 500 gr.), aus 500 gr. ne Lösung herstellen, den Rest mal aufheben und ab und zu ein Vollbad nehmen (ca. 30-50 gr. Mag.-Chl; ich nehm immer 50 gr.)

(bei Bedarf: PDF „Was ist Magnesiumöl „ anfordern!)

Äusserlich:

Damit sich der Körper ausreichen mit Magnesium aufsättigen kann, über 12 Wochen (ca. 80 % der Körperfläche), min. 1xtägl. (darf auch 2 x sein) kurz einreiben.

Studien darüber, in diesem Link: > <http://www.zechstein-magnesium-oil.com/de/transdermal>

Evtl.. mal auch 15-20 Min. vor dem Haarewaschen, mit Mag.-Öl die Kopfhaut einsprühen und leicht einmassieren.

Innerlich:

Mundspülung 1-2 x täglich mit Mag.-Öl, 30 %ige Lösung. (bei Bedarf: PDF „Mundspülung mit Magnesiumchlorid“ anfordern!)

Abschließend brauchen wir noch **Vitamin C**, am besten aus der Nahrung. Heimische Vitamin C-Bombe = Fenchel, fast doppelt so viel wie Orangen. Ansonsten was Euch schmeckt.

Sollte dem Körper auch min. 3 x am Tag zugeführt werden. Vitamin C oxidiert nach ca. 3-4 Std. im Körper.....(tägl. ges.-Bedarf: mind.100-125 mg. pro Tag, besser 0,5-1 gr./tägl.)

So mit, haben wir die Grundausrüstung zur Zellteilung.

Wissenschaftlich und fundiert ausgearbeitet:

>Siehe: Anna Maria Lajusticia Bergasa - Ärztin und Professorin an der Universität Madrid - „Die erstaunliche Wirkung von Magnesium“.

Brauchen wir noch die nötigen **Proteine**, heißt für Euch, bei jeder Mahlzeit etwas Eiweiß (ges.-Bedarf beim Menschen am Tag ca. 60-100gr. / 0,8g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag für einen erwachsenen Menschen) aufnehmen.

Nun können sich unsere Zellen bestmöglich wieder erneuern.

Dem Ganzen geben wir dann noch etwas Struktur und Durchlässigkeit, dass macht aber dann der Schwefel (MSM)

Schwefel:

Auch MSM abgekürzt (Chemische Bezeichnung: Methylsulfonymethan)

Biologischem Schwefel im Körper ca. 140-150 gr.

(Eine Ernährungswissenschaftliche Empfehlung liegt nicht vor!? Richtlinie im Link, s.u.)

Mangelt es dem Körper an **biologischem Schwefel**, kann dies zu einer schlechteren Funktion jeder Zelle, jedes Gewebes und jedes Körperorgans führen. Zusammengefasste Studienergebnisse in den aufgeführten Links....

Links zur allgem. Info:

> <http://www.naturheilkunde-lexikon.eu/was-gibt-es-neues/msm-organischer-schwefel/>

> <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/organischer-schwefel-msm-pi.html>

Links zum Bestellen z.B.: > http://www.amazon.de/MSM-Kapseln-Robert-Franz-360/dp/B014PN86TE/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1463672411&sr=8-1&keywords=msm+robert+franz

Links zum Bestellen z.B.: >

https://shop.afterbuy.de/public/catalog_xmlslproductsearch.aspx?qs=msm&art=SetSearch&AddCustomer=Absenden&suid=11624&zid=1797a8fb-bf57-4798-9b68-acb45af9ef69

Telefon: (09307) 9883 - 0

-Evtl. als Schwefelgeel bestellen! (Warzen, Akne, Allergien, Schuppenflechte....)

Allgemein zum Säure Basen Haushalt:

Die Fakten hinter dem Übersäuerungsmythos: > <http://www.drjacobsinstitut.de/?S%E4ure-Basen-Haushalt>

Verhältnis zwischen Calcium, Magnesium und Phosphor, Magnesium allgem.:

> [http://www.j-](http://www.j-lorber.de/gesund/magnesium/magnesiumbedeutung.htm#Verh%C3%A4ltnis%20zwischen%20Calcium,%20Magnesium%20und%20Phosphor)

[lorber.de/gesund/magnesium/magnesiumbedeutung.htm#Verh%C3%A4ltnis%20zwischen%20Calcium,%20Magnesium%20und%20Phosphor](http://www.j-lorber.de/gesund/magnesium/magnesiumbedeutung.htm#Verh%C3%A4ltnis%20zwischen%20Calcium,%20Magnesium%20und%20Phosphor)

Bor (Borsäure - „Borax“) welche Rolle spielt es in Verbindung mit Calcium u. Magnesium?

(für die Schulmedizin unbekannt, trotz Forschungsergebnissen im Bezug auf Arthroseheilung in EU-Ländern verboten....!?)

<https://derhonigmann sagt.wordpress.com/tag/borax-verbot/>

http://www.mikronaehrstoff.de/pdf/Groe_Kis_Bor_2015.pdf?v=1

> Wer Rächtshreibveler findet, soll diese behalten.....! <

Die auf diesen Seiten aufgeführten Infos sind keinesfalls Ärztliche od. medizinische Empfehlungen od. Behandlungsempfehlungen. Fragen Sie im Zweifelsfall od. bei Beschwerden Ihren Arzt, Apotheker od. Heilpraktiker.