

**Д-р Димитър Пашкулев**

**ПИЙТЕ  
МАГНЕЗИЙ...  
ПРЕЗ КОЖАТА!**

**Основно представяне  
на Минерала на Бъдещето**

**Прилагане на продукти за интрадермална магнезиева  
терапия (ИМТ), вече достъпни и у нас**

**Особености на ИМТ при различни външни,  
вътрешни и психоневрологични проблеми**

## Често задавани въпроси и техните отговори

## СЪДЪРЖАНИЕ

### ПРЕДГОВОР

Магнезият е със сигурност най-актуалният минерал във връзка със здравето на съвременния човек. Повече от две десетилетия лекувах различни групи от пациенти основно чрез правилно хранене, източни практики и билкови средства (и споделях опита си чрез статии и книги). Ала през последните години установих рязко повишаване на оздравителния и възстановяващ ефект на програмите при включване към тях и на определени минерали. И въпреки, че организмът ни има нужда от десетки минерални вещества, фокусът на вниманието ми беше съсредоточен именно върху елемент №12. Причините бяха разнообразни: все по-обилните литературни данни, собствените ми проучвания (чрез една аналитична лаборатория към БАН-София установихме екстреман спад на магнезиевото съдържание в средностатистическото меню на българина) и разбира се – обнадеждаващите резултати от практиката. След като модифицирах общите си и диетични препоръки повече в съответствие с масовия магнезиев недоимък и съответно допълвах схемите от хранителни добавки и средствата за външна употреба, резултатите често идваха в пъти по-бързо и се очертаваха все повече като трайни...

Междувременно излезе ключовата преводна книга „Интрадермална терапия с магнезиев хлорид“ от Марк Съркъс („Анхира“, 2008 г.), на която имах възможността да бъда редактор и рецензент. Две години по-късно реших да обобща данните на редица автори и собствения си опит в

монографията „Чудото на магнезия“ („Кибеа“, 2010). И двете книги породиха значителен интерес, но в условията на времева и финансова криза много хора продължаваха да имат проблеми с ориентирането в тази многопосочна материя. Така наляга необходимостта от едно масово достъпно в ценово отношение ръководство, което да е едновременно кратко и съдържателно, особено по отношение на интрадермалната терапия. Докато мнозина са свикнали да поглъщат различни лекарства и добавки, все още масовото съзнание се озадачава от възможността да се въздейства не само върху кожата, но и върху целия организъм, посредством външни апликации. Дано да съм успял също така да дам точни и разбираеми отговори на често задаваните въпроси.

Д-р Димитър Пашкулев,  
специалист по интегрална природна медицина

## **УВОД: ЗАЩО НЕ МОЖЕМ БЕЗ ЕЛЕМЕНТ $\square$ 12?**

## **ЗАЩО У 2/3 ОТ СЪВРЕМЕННИТЕ ХОРА МАГНЕЗИЯТ Е В НЕДОИМЪК?**

## **КАКВИ НАЧИНИ ИМА ДА ПОПЪЛНИМ ТОЗИ НЕДОСТИГ?**

## **ПРЕДИМСТВА НА ИНТРАДЕРМАЛНАТА МАГНЕЗИЕВА ТЕРАПИЯ**

## **КАК ДА ИЗПОЛЗВАМЕ МАГНЕЗИЕВИЯ РАЗТВОР ВЪНШНО?**

## **ОСОБЕНОСТИ НА ИМТ ПРИ ПРОБЛЕМИ БЛИЗО ДО ПОВЪРХНОСТТА НА ТЯЛОТО**

## **УВРЕДИ ОТ ВЪНШНИ ФАКТОРИ**

ОБРИВИ ПО КОЖАТА

ПРОБЛЕМИ С ПОЛУЛИГАВИЦИТЕ

ПРОБЛЕМИ С КОСАТА И НОКТИТЕ

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЕН АПАРАТ

**ВЪНШНА УПОТРЕБА ПРИ ВЪТРЕШНИ ПРОБЛЕМИ**

ДИХАТЕЛНИ ОРГАНИ

СЪРДЕЧНОСЪДОВА СИСТЕМА

ХРАНОСМИЛАТЕЛНИ ОРГАНИ

ПИКОЧООТДЕЛИТЕЛНИ ОРГАНИ

ДИАБЕТ И ДРУГИ НАРУШЕНИЯ НА ЖЛЕЗИТЕ

ЖЕНСКИ БОЛЕСТИ, БРЕМЕННОСТ И ИМТ

ЗАСИЛВАНЕ НА ИМУНИТЕТА СРЕЩУ ИНФЕКЦИИ И ТУМОРИ

„СБОГОМ“ НА ОТРОВИТЕ

СПЕЦИАЛНАТА ЦЕННОСТ НА МАГНЕЗИЯ В СПОРТА

**МОЗЪКЪТ, БЛАГОПРИЯТСТВАН ОТ ИМТ**

НЕРВНОСТТА ИМА МНОГО ЛИЦА...

БЕЗВРЕДНО РЕГУЛИРАНЕ НА ДЕПРЕСИВНАТА НАПАСТ

БЕЗСЪНИЕТО НЕ Е СЪДБА

ПАМЕТТА ДНЕС Е НУЖНА НА ВСЕКИГО

МАГНЕЗИЙ СРЕЩУ ОСТРИТЕ И ХРОНИЧНИ БОЛКИ И ОЩЕ...

**ПРОДУКТИ ЗА ИНТРАДЕРМАЛНА ТЕРАПИЯ**

ZECHSTEIN INSIDE ® ПРОДУКТИ –

С НАЙ-ЧИСТИЯ НАТУРАЛЕН МАГНЕЗИЕВ ХЛОРИД В СВЕТА!

1. МАГНЕЗИЕВО ОЛИО ZECHSTEIN ORIGINAL ®
2. МАГНЕЗИЕВ ГЕЛ ZECHSTEIN
3. МАГНЕЗИЕВ СКРАБ (ПИЛИНГ) ГЕЛ ZECHSTEIN
4. МАГНЕЗИЕВИ КРИСТАЛИ ZECHSTEIN ЗА ВАНИ

## ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ

### УВОД: Защо не можем без елемент $\square$ 12?

Аритметично погледнато, в организма на един възрастен човек има 30-50 грама магнезий (Mg). Това в сравнение например с калция (около 1 кг) изглежда малко. Затова пък *магнезият е изключително динамичен: той бързо се усвоява, но и лесно се изхвърля, така че изисква постоянен приток от „попълнения“.* Така, когато става въпрос за всекидневни необходими количества, от калция рядко са необходими повече от 800-1000 мг на ден, а за магнезия преобладаващите препоръки (според мнението на ред специалисти те са дори занижени) варират от 400 до 600 мг. Когато става въпрос за лечебно прилагане, някои специалисти дават даже и по 1-2 грама всекидневно...

*Ензимите са белтъчни молекули, които стимулират всяка химична реакция в живия организъм. Без магнезий стотици от тези ензими просто не могат да си вършат работа-та, като най-важната ензимна реакция е свързана със създаването на т.нар. макроергични връзки, чрез активирането на аденозинтрифосфорната киселина (АТФ) - основната молекула, неувходима за съхранение на енергията.*

Магне-зият допринася за поддържане на здрава имунна и ендокринна системи, поддържа стабилен сърдечния ритъм, нормална - мускулната функция и здрави -

костите. Той подпомага усвояването и обмяната на много други минерали и витамини, на повечето хормони, а също така на ацетилхолина и азотния оксид, чрез които се регулират множество функции на нервите, кръвоносните съдове и имунните функции.

В клетъчното ядро повече от половината магнезий е тясно свързан с нуклеиновите киселини и белтъчните вещества . *Магнезият е нужен за запазване целостта на двойната спирала на ДНК, която носи генетична информация и кода за различните белтъци, изграждащи всяка жива телесна структура.*

„Нашествието” на тежките метали и други отрови

в нашия бит, така характерни за съвременното ни, успешно се контролира чрез подобряване на магнезиевия внос. Това включва и голяма част от канцерогените

– ако не за лечение, магнезият е особено перспективен като участник в един природосъобразен комплекс за предотвратяване на различни доброкачествени и злокачествени новообразувания.

*Магнезият е антистресов минерал, който оказва нормализиращо въздействие върху състоянието на цялата нервна система и особено на нейните висши отдели (в съчетание с витамините от В-група). Затова при недостиг човек се уморява бързо, става раздразнителен, нарушава се неговият сън, а жените стават ревливи. Шумът изглежда прекалено силен, светлината - твърде ярка, емоционалните реакции са преувеличени, сърцето бие до „пръсване”, а главният мозък е прекалено възбуден, за да заспи...*

*Магнезият може да намали нивото на холестерола в кръвта, да предпази от запушване на артериите и вените с тромби, както и от животозастрашаваща аритмия. Той оказва трайно положително влияние и върху състоянието на половата система.*

*При бременни жени той едновременно пази здравето на майката и предотвратява недостатъчното развитие на плода (заедно с фолиевата и пантотеновата киселини), преждевременното раждане и абортите. При деца, родени от майки с магнезиев дефицит, по-често се срещат умствени и неврологични проблеми, както и дефекти, свързани със съединителна малостойност.*

*Здравата клетка е с високо съдържание на магнезий и ниско на калций. Биохимичната ни възраст теоретично би могла да се определя от съотношението на магнезий и калций*

в клетките. Магнезият в известен смисъл е *минералът на подмладяването* и предпазва от калциране на органите и тъканите, характерно за свързаното със старостта дегенериране на телесния механизъм.

### **Защо у 2/3 от съвременните хора магнезият е в недоимък?**

По литературни данни от цял свят, които съвсем скоро са актуализирани и за България, *близо 70% от населението има лек или по-сериозен магнезиев дефицит. Причините?*

1. Едностранчивото торене и многото други фактори, които са причинили *обедняван е на почвите*, са се отразили отрицателно върху магнезиевото съдържание на хранителните продукти, което е намаляло в пъти през последните няколко десетилетия.

2. *Храненето „на крак“*, както и с *недоброкачествени продукти* - рафинирани, преосолени, препържени и престояли, както и недостигът на сурови растителни продукти – това едновременно не осигурява достатъчен магнезиев внос и намалява способността на тялото да го усвоява.

3. Установено е, че както епизодичното напиване, така и редовната „умерена“ употреба на *алкохол* води до сериозен магнезиев дефицит. В различна степен това важи и за тютюна, наркотиците, както и за растящия наплив от други *отрови* в околната среда – тежки метали, флуор, пестициди и т.н.

4. Употребата на високи дози и/или за дълги периоди на *калциеви добавки*, антибиотици, стероидни и нестероидни противовъзпалителни средства, слабители, успокоителни, инсулин, сърдечни гликозиди, диуретици, цитостатици и други

лекарства

, както и на хапчета против забременяване.

5. *Проникващата радиация* (въздействието на алфа-, бета- и гама лъченията) води до сложни промени в човешкия организъм, някои от които рефлектират върху магнезиевата обмяна. По-слабо, но подобно действат електромагнитните излъчвания от трансформаторите, телевизорите и компютърните монитори.

6. Всички здравни нарушения, съпроводени със *спазми*, повечето *сърдечносъдови, храносмилателни и костноставни болести*, нервновегетативните дистонии, диабетът, бронхиалната астма и другите алергии, както и всички състояния, водещи до засилена обмяна, обезводняване или увеличената киселинност в тялото, по правило са съпроводени с недостиг на този елемент.

7. *Бременните жени* имат повишени нужди от магнезий; това се отнася и до *кърмачките, подрастващите, водещите активен начин на живот* (много физическа, умствена, зрителна, сексуална и друг вид активност). Рискова е и групата на хората над 60 г възраст (вече по други причини, като намалена усвояемост и разгръщане на болестните предразположения).

8. На последно място, но не и по значение - магнезият особено бързо се изразходва при *стресирания съвременен живот*, често съпроводен от бързана, несигурност, раздразнителност и безпокойство.

*Според все още преобладаващи становища в ред медицински среди, най-важният и често липсващ на организма елемент в днешно време е калцият. Както обаче постоянно се случва в науката, привидността на набиващото се в очи количество води до ред неправилни изводи с неприятни последици. Основният проблем е в това, че при липса на достатъчно магнезий засиления прием на калций чрез млечни продукти и добавки не води до оптимален цялостен минерален баланс. В резултат се отлагат калциеви соли под формата на шипове в ставите, на камъни във вътрешните органи, на плаки и тромби по кръвоносните съдове; появява се упорит запек или смяна на запек с разстройство; нервномускулната възбудимост расте до остро болезнени равнища...*

Много от по-леките оплаквания (които след време прерастват в сериозни проблеми) могат далеч по-безопасно и евтино да се коригират чрез диетични мерки, магнезиеви

добавки, разтривки, компреси и бани - вместо да се прибегва излишно често към повърхностно влияещи, скъпоструващи и с допълнителни здравни рискове медикаменти и операции.

*Това особено важи за спортния свят , където целта е (или би следвало да бъде) постиженията да са дългосрочни и да хармонират със здравните показатели, вместо да се стимулира краткотраен „успех“, последван от катастрофално износване на организма. Магнезият, в съчетание с един по-разумен начин на живот, е в състояние значимо да повиши здравния тонус, както и да поддържа трайно по-висока формата на състезатели, треньори и любители - привърженици на разнообразните спортове.*

### **Какви начини има да попълним този недостиг?**

**Обикновено хранене или специална диета.** Фактите за поголовно разпространения магнезиев недостиг сами по себе си илюстрират растящата невъзможност за набавянето на този елемент при стандартния начин на живот. Явно сме влезли в схема на повишено изразходване, плюс намаляване на вноса! Тъй като освен това усвояемостта на магнезия (според някои проучвания) е рядко над 40% от приетото с храната количество, често се препоръчва да се увеличат „шампионите“ по хранително съдържание, каквито са много от ядките и семената (за предпочитане в сурово състояние), както и зелените зарзавати.

*Тук обаче опираме до количества, които сами по себе си могат да не са особено здравословни, нито приятни за приемане, особено ако качеството им не е гарантирано. От много ядки може да се напълнее или да се получи алергия, те могат също така да бъдат замърсени с плесени; докато пък листните зеленчуци е възможно да са били*

прекалено щедро изкуствено наторявани и/или да претоварват изнежените храносмилателни органи у съвременните граждани и т.н. Освен това не става въпрос единствено да се ядат много от полезните храни, но и драстично да се ограничат вредните – рафинирани, сладки, солени, тлъсти, агресивно преработени и т.н. Колкото и да е желателно това, по различни причини то се оказва неизпълнимо в достатъчно висока степен от основната маса на потребителите!

Всичко споменато ни води към извода, че *огромното мнозинство от хората днес не могат да си набавят достатъчно магнезий, дори и при относително добро хранително съобразяване.* Оттам и става наложително да се търсят също и други възможности за пълно и трайно компенсиране на масовия минерален дефицит!

**Вътрешен прием на добавки.** Освен в стандартните аптечни форми (по-лесно усвоими са течните), добавъчен магнезий фигурира в някои от спортните прахообразни храни и специални напитки.

*В днешно време обаче на пазара преобладават трудно усвоимите форми. А капацитетът на солната киселина в стомаха ни е ограничен - даже при хората, които нямат нейн недостиг. При спортистите често се налага да се приемат много повече от обичайното минерали – и съответно, важно е те да бъдат в най-усвояеми форми (изискващи по-малко солна киселина). Това е на първо място хлоридът, на второ - сулфатът (сярата в който от друга страна ограничава безопасното за вътрешен прием количество); на трето - органичните хелати (цитрат, оротат, таурат, глицинат, аспарагинат и др.), които за компенсация имат някои други предимства, но пък са скъпи; докато пък оксидът, карбонатът и фосфатът са най-трудно оползотворяеми.*

*Все още на нашия пазар не са представени убедително добавките с магнезий без калций ; а при вече явен магнезиев дефицит плюс калциев излишък (съчетание, особено често срещано у нас!), препоръчително е магнезият да се увеличи и/или да се изключи добавъчният калций.*

В зависимост от много фактори, приемът на магнезий чрез добавки може да се движи в широки граници - между около 100 и над 1000 мг. на ден.

*У нас се счита, че над 250 мг. на ден допълнително вътрешно от този елемент следва да се взема само след специализирано консултиране, т.е. вече не е добавка, а лекарство.* Препоръчва се приемът да е на гладно, с вода или натурален сок, поне на 2 пъти през деня, а при по-високи дози - до 3-4 пъти, вкл. 10-15 мин. преди лягане (поради забавящия се чревен пасаж през нощта усвояемостта нараства).

Какви са *страничните ефекти* на високите дози добавки (които при някои чувствителни хора се явяват още при средни количества)? Те включват дразнене на стомаха и червата с болки и разстройство, спадане на кръвното налягане със световъртеж и чувство за

затопляне, а при дълготраен прием, особено заедно с много калций и натрий (например при класическата за България злоупотреба със сирене!) – нарушение на минералния баланс и образуване на бъбречни камъни. Освен това пиенето на магнезиеви добавки определено е *противопоказано* при бъбречна недостатъчност и склонност към кръвоизливи.

*В заключение*, както отделните добавки, така и обогатените с магнезий храни са сравнително добър негов източник, но засега са относително скъпи, не винаги добре усвояеми и в сложни съотношения с други съставки. Преценката за избор на продукт и оптималният му начин на употреба спрямо нуждите на индивида често надхвърля степента на неговата компетентност по тези въпроси. А когато се касае за сериозен магнезиев дефицит, добавките могат да не са достатъчни в стандартните им дозировки, а увеличението им да води до вече споменатите странични явления. Тогава единственият разумен избор (ако не се касае за случаи, при които се прави спешно венозно вливане на магнезий) е да се допълни диетичният и добавъчният подход с интрадермална терапия. От друга страна, леките случаи, когато хората не искат да пият „хапчета“, пък било те и минерални, регулиране е възможно и само чрез външното (интрадермално) прилагане на магнезия!

**Интравенозно ъ въвеждане.** То може да бъде инжекционно или трансфузионно, т.е. в системи. Действа най-бързо, но е и най-опасно! (Има и смъртни случаи вследствие на предозиране, защото се подтиска дихателният център.) *На лага се само в спешната медицина*, например при част от острите сърдечносъдови нарушения, определени видове гърчове и някои тежки отравяния.

**Интрадермална (трансдермална, през кожата) употреба.** *Вече е доказано* (особено при клиничните експерименти на д-р Норман Шийли) *, че малки количества магнезий и други минерали проникват през кожата, като водени от мъдростта на организма, впоследствие се разпределят в най-необходимите участъци*

Това е основната тема на тази брошура и затова особеностите ѝ ще бъдат разгледани отделно.

## Предимства на интрадермалната магнезиева терапия (ИМТ)

Тъй като вече съпоставихме някои от плюсовете и минусите на различните форми за въвеждане на магнезий в организма ни, тук привеждам една прегледна таблица, която задълбочава и едновременно прояснява погледа ни върху този важен въпрос:

### **ПРЕДИМСТВА**

### **ХРАНИТЕЛЕН ПРИЕМ**

### **ВЪТРЕШНИ ДОБАВКИ**

### **ИНТРАВЕНОЗНА ТЕРАПИЯ**

### **ИНТРАДЕРМАЛНА ТЕРАПИЯ**

*Безвредност обща*

++

+

+/-

+++

Безопасност за храносми-лателните и отделителните органи

++

+/-

+/-

+++

Допустимост на продължи-телното прилагане

++/+++

++

+/-

+++

*Бързина на действие*

+

+/++

+++

++/+++

*Сила на действие при проблеми с локализация близо до повърхността на тялото*

+/++

+/++

++

+++

Липса на нежелани взаимодействия с храни и лекарства

+/-

+/-

++

+++

Приемане в комплекс с други важни съставки

+++

+ / ++

+

+ / ++

Ценова достъпност

++

+ / ++

+

++

Трайност на продуктите

+ / -

++

++

+++

Както се вижда, повечето критерии за най-добър избор се удовлетворяват на първо място от външното приложение.

## Как да използваме магнезиевия разтвор външно?

Балансираните диети и вътрешният прием на магнезия са само отчасти популярни; такава е и инжекционната употреба в спешната медицина и акушерството. Още по-силно подценявано обаче е външното приложение на този ценен минерал, особено у нас. В редица страни по света т.нар. „магнум вани” са водещи приложения в центровете за възстановяване и подмладяване. У нас цялостните вани в домашни условия обаче не винаги са възможни поради ограничения от материален характер. По-общодостъпно е кисненето на краката всяка вечер в топла вода с магнезиев хлорид (поне за 15-20 мин). При това, макар че един друг подобен вариант, при който се използва с магнезиев сулфат (т.нар. „английска сол”) е по-известен, той изсушава кожата и съдържа прекалено много сяра. Далеч по-добре да се даде предпочитание на *магнезиевия хлорид с морски произход*

Магнезиеви разтвори могат да се прилагат *директно върху проблемното място*, особено при ставни и мускулни болки и спазми, при псориазис и други кожни проблеми; специалистите по източна медицина могат да ги прилагат върху *биологично активните (акупунктурни и акупресурни) точки*; физиотерапевтите - да вкарват същите разтвори чрез електрофореза или ултразвук.

Разрежданията на магнезиевите соли при споменатите процедури могат да варират от директно нанасяне (при *магнезиевото олио* това означава непосредственото му леко втриване в избрания кожен участък), през 15-2,5% за частични бани и компреси (разреждане на основния разтвор от 2 до 5 пъти), до 1-0,2% - ако се касае за нежни места по кожата и полулигавиците или за цялостни вани. Прибавянето на 3-8% растителен глицерин по мои наблюдения подобрява поносимостта и при онези чувствителни кожи, които могат да се оплакват от временно парене при нанасянето на разтворите. От друга страна, лимонената киселина (или лимонът и други кисели плодови сокове) могат да се препоръчат за добавяне, ако целта е да се стегне кожата, да намалеят тъмните петна по нея, както и за подобряване разтварянето на калциевите отлагания в дълбочина.

Най-често се прилага именно ползването на „магнезиево олио”, което директно или след разреждане се нанася върху кожата, прибавя се към бани или с него се правят компреси. За специални случаи ефективно могат да се използват и други магнезиеви продукти – обикновен и пилинг гел и соли за вана (вижте приложенията).

Препоръчителната температура на водата при общи или частични бани е 37-38 °C, а времетраенето – 15-20 мин. Стандартно се препоръчват цели вани от 2 до 3 пъти седмично, макар че понякога лекарят може да препоръча стартово, т.е. за няколко дни всекидневно прилагане, с цел да се ускори отделянето на отровите от тялото. Частичните бани отначало е добре да се правят всекидневно, а след 1-2 седмици могат да се намалят до 3-4 пъти седмично (средно през ден), особено ако състоянието ни междувременно се подобрява.

Магнезиевото „олио“ всъщност не е олио, но е посочено като такова, тъй като при втриване кожата се усеща гладка и мека. То представлява *концентрат от чист натурален магнезиев хлорид, разтворен във вода*.

Той много лесно се абсорбира от кожата, откъдето магнезиевите йони се разпространяват из целия организъм. Понякога след абсорбиране на магнезия, по кожата остават бели следи, които по никакъв начин не трябва да бъдат притеснение, те могат да бъдат премахнати много лесно с вода.

Лекото изтръпване и чувството на затопляне са показателни за това, че магнезият е бил добре абсорбиран.

*Усвояването на магнезий посредством кожата е бърз и сигурен начин той бързо и лесно да се абсорбира в тялото, като много подходящи за целта са кожата в коремната област и кожата под мишниците, препоръчва се това да се прави всяка вечер преди лягане. Дали ще преобладава именно това прилагане, което цели общо по-голямо абсорбиране на магнезия или директното – върху съответния участък от тялото – зависи от много фактори и се решава индивидуално (в сложните случаи – от специалист). Препоръчително е преди процедурата да не се ползват или да се отстранят всички лосиони за тяло, кремове и овлажнители, тъй като те могат да възпрепятстват усвояването на магнезиевите йони от кожата.*

Ако кожата все още е зачервена и изтръпнала един час след употребата, спрете употребата на съответния продукт и се консултирайте със специалист. *При свръхчувствителна кожа винаги отначало изпробвайте по-ниски от общо препоръчаните концентрации.*

**Противопоказания.** По степента на своята безопасност, интрадермалната терапия може да се сравни само с приема на магнезий с храната. По всяка вероятност, организмът много по-добре регулира необходимите и избягва да абсорбира излишни количества от този елемент, когато го поема през кожата. (Това обаче не е така при

добавките през устата и особено при инжекционното въвеждане.) Все пак, пациенти с тежки бъбречни, чревни и нервномускулни заболявания е препоръчително винаги да се консултират със своя лекар, преди и по време на ИМТ.

*Концентрираните магнезиеви продукти е важно да се пазят от деца и от попадане в очите! При попадане в очите веднага да се промият обилно с вода!*

**Магнезиевите □ продукти – магнезиево олио, магнезиев масажен гел, магнезиев скраб/пилинг гел и магнезиеви кристали за вана може да поръчате от вносителите:**

<http://www.magnezij.com>

[info@magnezij.com](mailto:info@magnezij.com)

02 955 56 53; 0878 685 369

**Особености на ИМТ при проблеми БЛИЗО До повърхността на тялото**

**Увреди от външни фактори**

Още преди повече от век френски учени са установили противомикробното действие на магнезиевия хлорид, което се проявява още при концентрации от 1-2%. Такива са били

прилагани за дезинфекция на хирургически *рани*, тъй като способстват за заздравяването им (стимулират фагоцитозата, чрез която белите кръвни телца извършват своята почистваща дейност). Подобни проблеми за разрешаване има тялото и след *изгаряния и измръзвания*. Радиационните кожни поражения също могат да се третират (отначало с разреждени) магнезиеви разтвори.

Насекомните нашествия често са не само досадни, но и опасни (поради разпространяването на болести; в съвременното лаймската болест, пренасяна от кърлежите, до голяма степен заема мястото на застрашителните маларийни епидемии в миналото). Освен подобряване на състоянието, след като насекомите вече са ни атакували, още по-важно е действието на магнезиевото олио като *репелент*. Това означава, че то ги отпъжда, преди да могат да ни ужилят или да пренесат някаква зараза до по-дълбоките слоеве на кожата ни и оттам – в кръвообръщението. При това действието на магнезиевия хлорид не е съпроводено с нито едно от опасните странични явления на обичайните химични репеленти.

Понякога стъпалата и други части на тялото се захващат от много натоварване, триене, влага или досег с химически субстанции. Отначало използвайте разреждени разтвори, а после – по-концентрирани; задебелелите пластове от мъртва кожа върху петите могат да се накисват в топла вода, след което да се изтриват с пемза и да се нанася върху тях магнезиев скраб гел (вижте в приложенията).

### Обриви по кожата

Голяма част от хроничните вътрешни заболявания на организма се проявяват върху кожата и неправилно се наричат „кожни болести“. Обикновено те са свързани със смущения в храносмилателната и/или отделителната система, които са довели до задръстване и интоксикация на организма. В природолечението отдавна е известно, че когато се обърне внимание на храненето, когато тялото се прочиства чрез правилно хранене, разтоварващи дни, водолечение и т.н., кожните заболявания се повлияват много благоприятно. Изследванията сочат, че магнезият, прилаган върху кожата под формата на магнезиево олио (индивидуално разреждено) или гел, е от голяма полза на хора с акне, псориазис, екземи, невродермити, гъбични и други проблеми с кожата.

Още преди много години е бил известен терапевтичният ефект на магнезиевия хлорид (респективно на съдържащи го минерални соли и води) при *екземи и псориазис*. В по-ново време при псориазиса стана популярно използването на водата от Мъртво

Море и лечебно-козметични продукти със соли от нея. Най-ефективната терапия обаче включва трансдермалното приемане на магнезий, като се намаже кожата с течен разтвор на магнезиев хлорид или се натопяват редовно краката за 15-20 минути в леген гореща вода, с добавка на магнезиево олио или кристални магнезиеви соли. В цялостната лечебна програма за детоксиниране и регенериране, трансдермалната магнезиева терапия може да играе ключова роля във формата на успокояваща гореща вана, в която се добавя 50 ml магнезиево олио.

Лекуването по тези способности може да е от полза и при някои брадавици и кокоши тръни. Трудно е обаче да се посочи ефективният срок до постигане на подобрението, тъй като тези образувания се поддават много различно при различните хора и в зависимост от техния вид, времето, през което са съществували и други фактори. Също така, магнезият действа като противоалергичен агент, но трайността на ефектите в случаи като уртикария (копривна треска) и други кожни алергии зависи от откриването и елиминирането на съответния причинител.

### Проблеми с полулигавиците

„Полулигавици” е сборен термин за нежните преходи между кожа и лигавици, които се срещат както в областта на главата (очи, уши, нос, устни), така и в анално-гениталните области. Има много съобщения за подобряване на функционални, възпалителни и алергични процеси в тези области, но във всички случаи е важно да се запомни, че *разрежданията на магнезиевото олио (съответно на кристалните соли) е необходимо да бъдат значителни*

– използваните концентрации следва да са под 3%, а понякога и под 1%. При колебание относно поносимостта на разранени полулигавици е добре да се започне с по-ниска, но все още активна концентрация – четвърт до половин процент и после евентуално тя да се повишава постепенно. Ако се касае за проблеми със зъбите и венците, прави се изплакване с 2-5%-ен разтвор от магнезиево олио, след което е полезно да се направи и масаж на венците с върховете на пръстите.

### Проблеми с косата и ноктите

Тези кожни образувания са предмет както на здравословен, така и на козметичен интерес. Външният вид и здравината на ноктите и косата зависи от конкретните грижи за тях, а също така и от общото здравословно състояние на организма. И по двете направления, ИМТ терапията с магнезиев хлорид може да е от полза. Но докато ноктите могат да се третират и с по-концентрирани продукти (много са ефективни геловете, описани в края на тази книжка!), кожата на главата отначало следва да се маже с

разредено 3-5 пъти магнезиево олио, като се пазят очите от стичане на този разтвор към тях. (По-късно отделни нейни участъци могат да се третират и с по-концентриран магнезиев продукт.)

### Опорно-двигателен апарат

*Мускулна свръхвъзбудимост.* Важни признаци, характеризиращи магнезиевия дефицит, са болезнените *крампи* на прасците, които най-често се появяват през нощта, както и *разтеженията*

на мускулатурата в областта на врата и шията. За да се компенсира недостигът на магнезий, често се препоръчва и продължителен вътрешен прием на минерала; обаче външните приложения са по-директно действащи върху засегнатите области.

#### *Масажистите*

могат да извлекат голяма полза от тези познания, защото често пъти техните благородни усилия се затрудняват от твърде стегнатата мускулатура на клиентите им. След отпускане на мускулите, масажът безпрепятствено постига по-големи дълбочини, а чрез мануална терапия се получава по-добро наместване на съответните блокажи.

Магнезият играе значителна роля за предотвратяване на *остеопорозата* в периода след менопаузата. Изследванията показват, че той подобрява минералната плътност на костите. Без адекватно количество магнезий калций не може да влезе в костите, а образува остеофити - шипове! На жените в менопауза често се препоръчва да консумират много калций, но приемът на достатъчно магнезий е необходим, за да намали съотношението калций/магнезий. Ако е голямо, предизвиква отлагане на калций на различни места по тялото, както и повишено съсирване на кръвта.

*Растежните болки* при деца и юноши се причиняват не просто от по-бързото израстване на височина, но от неадекватния спрямо потребностите внос на важни минерални хранителни съставки или нутриенти. (Роля разбира се играе и безобразното хранене на повечето съвременни тинейджъри. Захарта практически няма минерални съставки, а безалкохолните напитки стандартно съдържат фосфорна киселина, която предизвиква снижение едновременно на калция и магнезия.) Използвайте редовно ИМТ при децата си, особено ако попадат в рискови групи като тази с едностранчиво хранене, застоял живот или прекалено занимание с едностранчиво натоварващи спортове, живот в големите градове и т.н.

Облекчаването на болките и отпускането на мускулите за хората с *артрити*,

*тендовагинити, миалгии*

и други костноставни и мускулни проблеми е важна и значима полза от магнезиевото олио. Тя не може да се постигне в достатъчна степен чрез вътрешен прием на магнезия, защото местната му концентрация в засегнатите тъкани се влияе много повече от директните външни приложения.

**Магнезиевите □ продукти – магнезиево олио, магнезиев масажел, магнезиев скраб/пилинг гел и магнезиеви кристали за вана може да поръчате от вносителите:**

<http://www.magnezij.com>

[info@magnezij.com](mailto:info@magnezij.com)

02 955 56 53; 0878 685 369

## **Външна употреба при вътрешни проблеми**

### **Дихателни органи**

Счита се, че подобряването на състоянието на *астматиците* в Мъртво море се дължи на усвояването на магнезиевия хлорид през кожата и чрез белите дробове, поради участието му в противовъзпалителните и антиалергичните процеси. Не е нужно обаче да се ходи толкова далече – редовните процедури с интрадермално резобриран магнезий могат да свършат добра работа, където и да живеете. Особено голямо допълнително подобрение е наблюдавано при хора (включително деца) с хроничен астматичен бронхит, когато при вече постигнато частично стабилизиране, към вече прилаганите терапии се прибави и магнезиевата.

Многото структури и функции, върху които магнезият влияе, без съмнение допринасят за мощната подкрепа на ИМТ при *профилактиката на грипните и други епидемии*, както и за допълване на различните конвенционални и неконвенционални лечения при вече настъпили заболявания.

### *Промивките на носа*

са важно източно и западно физиотерапевтично средство за пречистване на носа и синусите. Чрез него бързо намаляват и оплакванията, предизвикани от усложнения по съседство - някои от възпаленията на гърлото, очите и ушите. Вожно е да се ползват обаче ниски разреждания (започнете с 0,5-1% и постепенно може леко да увеличите концентрацията на разтвора за такива промивки).

## Сърдечносъдова система

*Доказано е изключителното значение на магнезия за поддържане на сърдечното здраве, както и за предпазване на кръвоносните съдове (артерии, вени и капиляри) от запушване с тромби и атеросклеротични плаки.* Магнезият спомага за отслабване на стенокардните епизоди, както и за предотвратяване на смъртния изход от инфарктите, като и предпазва и от следващи сърдечни пристъпи (т.е. ценен е за вторична профилактика). Той намалява също така честотата и силата на вентрикуларната (камерната) аритмия и помага да се избегнат усложненията след оперативно поставяне на байпас. Редно е кардиолозите и другите медицински специалисти да определят какви медикаменти и природни продукти са индивидуално необходими за вътрешен прием, обаче всеки може да се възползва от допълнителното безопасно регулиране, постижимо чрез ИМТ.

Магнезият, калцият и калият са ефикасно средство за *сваляне на повишеното кръвно налягане* ; обаче само първият е масово дефицитен, докато другите по-лесно се набавят и посредством разнообразното хранене. *Световъртеж*

*ите, които се дължат на лошо мозъчно оросяване*

, могат да се подобрят от обща ИМТ и директни компреси с разрежено магнезиево олио на врата и окосмената част на главата. (Понякога се повлиява и шумът в ушите, който също често се дължи на недобро кръвоснабдяване.)

## Храносмилателни органи

*Трудното преглъщане* се дължи на спазми на хранопровода и е измежду водещите маркери за магнезиев недоимък. *Запекът и колоноспазъмът* (спастичен колит, синдром на раздразненото дебело черво) също се повлияват добре от общи магнезиеви процедури, съчетани с компреси с разреден магнезиев хлорид директно върху коремната област.

От друга страна, ако е налице *разстройство*, има и повишени загуби на различни соли, включително магнезиеви. Как обаче те да бъдат възстановени? Много затягащи храни и добавки съдържат доста калий, калций и натрий, докато магнезий съдържащите продукти и добавки сами по себе си могат да предизвикват диария! А какво да кажем за *язваджии*те, които също могат трудно да понасят някои магнезиеви добавки! Ясно е, че в тези случаи няма достатъчно добра алтернатива на ИМТ! Още повече, че и без разстройство или язва повечето стомашночревни проблеми се съпровождат от лошо усвояване на основните хранителни съставки...

Болестите на  
*жлъчката, черния дроб*  
и  
*задстомашната жлеза*

също често са свързани със спазми и понижено усвояване на ключови нутриенти. Така наречената жлъчна дискинезия най-често е проява на общо нервно и вегетативно нарушение и се повлиява добре от компреси и общи магнезиеви процедури.

## ПИКОЧООТДЕЛИТЕЛНИ ОРГАНИ

*Спазмите на отделителните пътища и пикочния мехур* се повлияват от общи или седалищни магнезиеви бани, както и от общите методи за повишаване на магнезиевото съдържание в организма. Някои б  
*ъбречни камъни, включително най-проблематичните оксалатни*  
успешно се профилактират чрез оптимизиране на магнезиевия прием. Пиелонефритите и циститите могат да се подобрят както поради отстраняването на дразнещите

лигавиците песъчинки от бъбреците, така и по причина на общото имуностимулиращо действие на магнезия. (От друга страна, гломерулонефритите са по-тежки бъбречни заболявания, които, особено ако вече е налице бъбречна недостатъчност, не бива да се самолечат с магнезий.)

Затрудненията в уринирането вследствие на *уголемена простатна жлеза* изискват комплексно лечение, в рамките на което ИМТ е ценен помощник, включително за поддържане на подобрението след успешно „отпушване” на пикочните пътища.

Принципно е добре при отделителни проблеми да се правят цели или половин бани с разтвор на магнезий („олио” или кристални соли), но добре действат и компресите в бъбречната област или съответно ниско в корема и таза.

### **Диабет и други нарушения на жлезите**

*Магнезият е от изключително значение за диабетиците.* Той е необходим за производството, функционирането и транспортирането на инсулина. Възстановяването на резервите на магнезий в тялото може да отложи във времето или да предпази напълно от диабет II тип, както и евентуално да предотврати свързаните с него усложнения – сърдечни болести, ретинопатия, невропатия, импотентност...

Диабетната *невропатия* например е усложнение, което твърде често може да настъпи при диабет – при до 50% от хората с тази болест! Именно нервните поражения са основната причина за импотентността сред страдащите от диабет мъже. Известно е колко назаменим е магнезият по отношение на нервната проводимост.

Трансдермалното възстановяване нивото на магнезия с магнезиев хлорид е идеалният начин за доставяне на профилактичните и отчасти - на лечебните дози. Подобно третиране помага да се избегнат усложненията, включително високото ниво на холестерола, аритмията, високото кръвно налягане, „тихите” инфаркти и внезапната сърдечна смърт (вижте и точката за сърдечно-съдовите болести, захарната болест е може би най-силният предразполагащ фактор към тяхното ранно и бързо развитие).

Магнезият е жизненоважен и за *останалите ендокринни функции*. Гонадотропин рилизинг хормоните се отделят от хипоталамуса в мозъка. Те подтикват отделянето на регулиращите хормони от хипофизата, включително при жените стимулиращия фоликула и лутеинизиращия хормони. Последното на свой ред води до производството на естрогени и прогестерон в яйчниците (повече за употребата на магнезия при женски проблеми, вижте в съответната точка). Магнезият участва и в производството на

мелатонин от епифизата (пинеалната жлеза), който е "денонощният часовник" в тялото.

*Щитовидните*

*и*

*околощитовидните*

*хормони са особено важни за обмяната на кислорода и минералите, за растежа и развитието, за състоянието на нервите и сърцето. Магнезият е незаменим кофактор при множеството сложни ензимни процеси, свързвани с производството и регулацията на тези хормони. Освен общи процедури, могат да се правят и компреси на шията с леко разредено магнезиево олио. Това може да помогне и при*

*затлъстяване*

*, тъй като своевременното изхвърляне на отпадъчните продукти е тясно свързано с дейността на щитовидната жлеза.*

Според ред съвременни проучвания, дори нивото на такива жизнено важни хормони като надбъбречния

*ДХЕА (дехидроепиандростерон)*

може да бъде увеличено безопасно с помощта на абсорбиране на магнезий през кожата. (Макар да не е ясно защо точно тази форма явно предизвиква увеличаване на нивото на ДХЕА, обяснението вероятно е свързано с проникването на магнезия през мастните тъкани.) Тъй като ДХЕА е един от основните биомаркери за *остаряването*

, дългосрочният прием на усвоим магнезий води до подмладяващи резултати, включително по отношение на общото ниво на енергията, преобразуването на тлъстините в мускулни маси и съответно възвръщането на високата спортна форма у състезатели с „проблематично ЕГН"... и разбира се, до подобряване състоянието на старите хора без спортни амбиции, които ще са доволни и на далеч по-скромни резултати в своето всекидневие!

## **ЖЕНСКИ БОЛЕСТИ, БРЕМЕННОСТ И ИМТ**

**Ето един далеч не пълен списък на акушерогинекологичните показания за магнезиева профилактика и терапия:**

- профилактика при бременност - бременни с анамнеза за спонтанен аборт - прееклампсия и екклампсия
- предменструален синдром
- дисменорея

- вътрематочна асфиксия
- хипотрофичен плод
- предпазване от стрии

*Особено голяма е потребността от магнезий при бременност и кърмене. Тя много трудно може да бъде удовлетворена от храненето. Затова в повечето страни вече стандартно се препоръчва приемането на добавки, особено за предпазване от преекламписия и еклампсия. Това са състояния с увреждане на бъбреците, високо кръвно налягане, отоци и животозастрашаващи гърчове. Магнезият също намалява риска от преждевременно отлепване на плацентата.*

Въпреки че приемът на магнезиеви добавки се препоръчва на бременните жени вече стандартно от редица специалисти, все още не е оценено значението на интрадермалните приложения с магнезиев хлорид. А дори когато жената страда от гадене и повръщане и значи усвояването на добавките е под въпрос, външните приложения си остават неизменно ефективни!

Някои от използващите магнезиево олио жени са споделяли, че когато го впръскат в областта на влагалището, секрецията се засилва, влагалищната сухота намалява и сексуалната им възбуда нараства. Характерните за *предменструалния синдром* (ПМС) физически и емоционални симптоми се развиват след овулацията и намаляват с началото на менструацията. Тези признаци обикновено включват безпокойство, депресия, раздразнителност, лесна уморяемост, главоболие, подуване на корема, задържане на течности (отоци), чувствителност на гърдите, промяна в сексуалната възбудимост, и желание за едни или други храни. Комбинацията и силата на симптомите варират при различните жени. За появата на ПМС са отговорни много хранителни съставки, обаче граничното ниво на магнезия, характерно за болшинството подобни пациентки, може да обясни повечето техни оплаквания.

Много жени при навлизане в *менопаузата*

страдат от сърцебиене, свързвано и с горещите вълни. Те могат да си помогнат, като увеличат приема си на магнезий вътрешно и правят външно интрадермални процедури с магнезий. Той играе важна роля за регулиране на хормоналното равновесие и телесната температура.

## **ЗАСИЛВАНЕ НА ИМУНИТЕТА СРЕЩУ ИНФЕКЦИИ И ТУМОРИ**

Благодарение на способността си да стимулира белите кръвни телца, тази хранителна съставка е *мощно нетоксично природно средство срещу инфекциите*. Магнезият доказано увеличава производството на антителата и дава енергия за правилното протичане на много други функции, осигуряващи отбраната на организма срещу най-разнообразни нашественици. Затова известните билкови средства-имуностимуланти е много полезно да се допълват с магнезий (а също така с цинк, селен, витамини С и В6 и т.н.), за постигане на по-цялостни и трайни във времето резултати.

Използван правилно, магнезиевият хлорид е измежду най-добрите средства, с което разполагаме за защита на своето тяло - и то не само от инфекциозни болести с бактериален и вирусен произход, но и от потопа от токсични химикали, които заливат телата ни днес (вижте и следващата точка). А е общоприето, че *именно инфекциите и отравянията подготвят почвата за развитието на различните доброкачествени и злокачествени новообразувания*.

Въпреки, че научните изследвания все още не са пълни, има достатъчно данни, че рискът от определени локализации на рака, като тези на стомаха и бъбреците, силно намаляват при по-висок траен магнезиев прием. По всяка вероятност магнезият предпазва (макар и частично) и от доброкачествени образувания, каквито са полипите, миомите, аденомите, липомите и т.н. Ние живеем в среда с многообразни и сложни (разнопосочни) въздействия, така че даже едно спомагателно такова, което може да намали вероятността от определено тежко заболяване, би следвало да се приветства от всички!

## **„СБОГОМ” НА ОТРОВИТЕ**

Тежките метали и други силни отрови, като олово, кадмий, берилий, живак, арсен, флуор, пестициди, бои, консерванти, мощни медикаменти и др. играят роля за разрушаването на клетките и подтискането на ензимните катализиращи процеси. Това може да доведе директно до нарушаването на техните функции или до стимулиране на автоимунна реакция. (Природолечебните клиники по цял свят съобщават за отлични резултати при подобни заболявания именно чрез детоксиниране.) Сериозният дефицит на жизненоважни хранителни съставки в съвременната храна намалява способността на тялото да се справя с тези химикали и тежки метали, като първото място в списъка на предпазните фактори се пада на магнезия. Най-ефективни са цялостните вани, но също са много полезни и баните на краката, както и коремните компреси с продукти, съдържащи магнезиев хлорид (разредено „олио” или разтворени кристали).

## СПЕЦИАЛНАТА ЦЕННОСТ НА МАГНЕЗИЯ В СПОРТА

Всяко едно натоварване - физическо, умствено или емоционално - изисква най-вече издръжливост на нервните клетки, както и добро оползотворяване на кислорода и хранителните съставки. *Едно от малкото средства, способстващи едновременно за възстановяването на нервите и предпазващи ги от „прегаряне“ в особените пикови моменти - е именно магнезият.* Установено е освен това, че въглехидратите не се оползотворяват ефективно в условията на магнезиев недоимък. Съвместно с цинка, магнезият участва и в енергийните процеси, при обмяната на белтъчините. Този нутриент огран  
*ичава разпадните процеси в тялото*  
, като снижава равнището на кортизола.

Магнезиевият недостиг намалява обменната ефективност, клетъчното дишане (т.нар. „дихателна верига“ страда, като се увеличава консумацията на кислород, не-обходима за осъществяването на дадена работа). Пулсът се учестява прекомерно и спортистът прекратява преждевременно тренировката или изостава по време на самото състезание.

Усилените физически натоварвания водят до големи загуби на магнезий с потта и урината. *Поне една седмица преди тежки състезания нивото на елемент  $\square$  12 в организма на състезателя следва да се повишава чрез правилно хранене, прием на добавки и интрадермална терапия.* *Трагично много случаи на внезапна смърт у активни спортисти са свързани с остро настъпващите магнезиев и калиев дефицити, поради които сърцето не може да издържи на претоварването.*

Препоръчва се вземане на гореща вана с магнезиев хлорид след дълъг пробег, за да се избегне мускулната треска. Така и травмите, особено на ахилесовото сухожилие, могат да се намалят по честота и тежест. Но и всички други спортисти, включително шахматистите, ще открият лесен, евтин и ефективен способ за повишаване на своите достижения – и то без никаква вреда за своето здраве, когато обърнат повече внимание на този чудесен минерал!

## МОЗЪКЪТ, благоприятстван от ИМТ

### Нервността има много лица...

Да бъдеш „нервен“ може да означава: да си уж безпричинно отпаднал или да не можеш да хванеш юздите на работохолизма си; лесно да се гневиш или плашиш; да се отдръпваш от хората или да си неизгодно зависим от тях; да не спиш добре, да имаш главоболие, сърцебиене и изпотяване, схващане на мускулите, лошо храносмилане или нечовешки апетит... и какво ли не още. Трудно е да се повярва, че толкова разнообразни оплаквания могат да имат единна основа като клетъчна химия и болестна физиология. И все пак, най-новите изследвания потвърждават непрекъснато тази теза – това е връзката на „разтропаните нерви“ с *неврохормоните* – серотонин, допамин, норадреналин, ендорфини и др. А в тяхната обмяна неизменно участват редица метални йони, на първо място – магнезиевите...

ИМТ е едно от малкото напълно безвредни средства за едновременно успокояване на превъзбудената нервна система и за по-добро възстановяване (както за сметка на по-икономичното протичане на клетъчните енергийни процеси в мозъка, така и заради подобрения нощен сън).

*Вегетативните дистонии* (диагнози, които се „ръсят“ с повод и без повод в и извън поликлиниките) всъщност са състояния на нервите, които „крещят“ за регулиращи вещества, за магнезий най-вече. Прилагайте едновременно метода за общото повишаване на кръвното съдържание на магнезий (апликация на магнезиево олио върху корема и подмишниците), редовни вечерни бани на стъпалата (най-добре последвани от тяхното масажиране) и евентуално компреси върху други проблемни части от тялото.

### Безвредно регулиране на депресивната напаст

Магнезият е нужен за синтеза на *серотонина*, който на свой ред е от жизнена важност за регулиране на настроението и апетита, включително за намаляване и желанието за захар, белобрашнени изделия и други нездравословни храни. Ако в диетата присъстват достатъчно белтъци и витамини от В-група, следващото нещо, което е обезателно, е да се осигури и адекватен магнезиев внос. Тогава организмът ще има всичко необходимо, за да произвежда серотонин, допамин, ендорфини и други биохимични помощници в борбата срещу така разпространената липса на мотивация, редуваща се с неадекватни агресивни импулси!

Не може да се обещае, че всички видове депресия ще се подобрят достатъчно от магнезиевите и други добавъчни препоръки. Има наследствени форми и също така вторично подтиснати настроения вследствие на генетични или сериозни физически

заболявания, когато подобрението може да остане частично. При всички случаи обаче, ИМТ следва да бъде в арсенала от ценни допълващи способности на всички медицински специалисти. Колко ще трябва да чакаме, докато това стане? Радостната новина е, че не е нужно да чакаме. Безопасността на метода позволява да започнем да го практикуваме още сега, в домашни условия.

### **Безсънието не е съдба**

Много хора имат усещане за по-добър и дълбок сън след употреба на магнезиево олио или вземане на топли бани на стъпалата с разтвор от магнезиев хлорид, скоро преди лягане. Отдавна в народната медицина е известно, че когато краката са разтрети и затоплени, заспиването е много по-леко – а добавянето на магнезия безусловно ще увеличи благоприятния ефект от тази лесна за изпълнение домашна физиотерапевтична процедура!

Магнезиевото олио може да се използва и по малко върху корема и подмишниците, с цел по-бърза вътрешна абсорбция, или да се разрежи и с него да се правят общи и точкови масажи. Когато се касае за привикване към силни медикаменти, трябва да се има предвид, че спирането им трябва да става постепенно, иначе се получават т.нар. абстинентни кризи с рязко увеличаване на безсънието и евентуално поява на други признаци, които са били подтиснати от дълго вземания медикамент.

### **ПАМЕТА днес е нужна на всекиго**

Магнезият участва в няколко ензимно и хормонално зависими механизми, необходими за осигуряване на запаметяването – особено на дългосрочната памет. Много полезни храни и добавки – сурови ядки и масла, риба, зеленчуци, плодове и пчелни продукти – доставят съставки като есенциални масти, лецитин, витамини, минерали и антиоксиданти. За правилното усвояване и обмяна на повечето от тях обаче е необходимо организмът да разполага с обилие от елемента магнезий! Така ползата им за ума и цялостното здраве ще бъде изразена напълно.

Не става въпрос единствено за атеросклеротичното „оглупяване“, където магнезият, приложен навреме и с постоянство, може да намали степента на запушване на мозъчните кръвоносни съдове. Много често паметта отслабва само временно, в резултат на силни или продължителни негативни стресове. В тези случаи

възстановяването от магнезиевата терапия може да е драматично бързо и пълно: освен директното въздействие тук се има предвид и подобряването на нощното възстановяване чрез интрадермални процедури скоро преди лягане.

## МАГНЕЗИЙ СРЕЩУ ОСТРИТЕ И ХРОНИЧНИ БОЛКИ

Едно ново и много важно научно изследване спира вниманието ни върху *повишената болкова чувствителност* на приемащите големи дози небалансиран калций или при диета с много високо съотношение калций/магнезий. Прието е, че съотношение, по-високо от 2:1 в полза на калция, е неблагоприятно; но дори и то може да се окаже високо. Тъй като много хора по навик употребяват бедна на магнезий храна, а се ориентират само към богато на калций меню (млечни храни, яйца, варени и изкиснати продукти), изводът се налага от само себе си... Повечето медикаменти за болка не са безопасни; дори продаваните свободно без рецепта болкоуспокояващи крият непредвидими опасности. В такъв случай какъв по-добър начин за намаляването или елиминирането на болката от вземането на вана или втриването на магнезиев хлорид в течна форма директно в кожата или в засегнатия участък на тялото!

В частност, *главоболието* може да има редица причини, включително стрес, умствена и очна преумора, невралгии, синусит, храносмилателни и хормонални нарушения, схванат врат, артрози („шипове“) на прешлените и т.н. Повечето от тези причини се дължат на спазми или натрупване на отпадни продукти от обмяната и затова се повлияват (или поне профилактират) добре от ИМТ. Може да се приложи и точкова тепария с магнезиево олио, като неговата концентрация и продължителността на сеансите е най-добре да се определят индивидуално от специалист, или може да опитате и самостоятелно, чрез няколко различни експеримента.

*Мигр*

*ената*

*е особен вид главоболие, където най-съвременни тестове със сигурност са установили хроничен магнезиев дефицит. По-специално, ниското ниво на магнезия може да предизвика мигрена, свързана с менструалния цикъл.*

*Приложен направо върху кожата, магнезиевият хлорид се абсорбира през нея и въздейства почти незабавно върху острата и хроничната болка. Трансдермалната терапия с магнезий е идеална също така за спортисти, които се нуждаят от голямо количество магнезий. Приет орално, магнезият съвсем не е така ефикасен, както ако се прилага трансдермално за лечението на травми и уморени мускули.*

*Може би най-голяма разлика между оралния и трансдермалния метод на добавяне на магнезий се наблюдава, когато става въпрос за справянето с болезнените състояния.*

*Особено пък съчетаването на топлина*

и  
магнезиев хлорид  
стимулира кръвообръщението и отделянето на отпадъчни вещества. Терапевтичният ефект на магнезиевите вани се дължи на факта, че те извличат възпалението от мускулите и ставите. Цял един свят на справяне с болката ще се открие пред нас, когато лекари и пациенти разберат, че магнезиевият хлорид с естествен произход може да се прилага локално и има огромен потенциал за облекчаване на болката!

## И още...

Невралгиите, плекситите и радикулитите са възпалителни заболявания на различни части от нервите. Те могат да бъдат повлияни пряко от ИМТ, а също така общото повишаване на магнезиевото равнище да допринесе за намаляване на спастичните болки. Притискането на нервните коренчета от костни израстъци също може да бъде облекчено с течение на времето, включително чрез разтваряне на част от неуместно отложения калций. *Болките в петите са били особено ефективно третирани с външна магнезиева терапия в някои от центровете за лечение на болката на Запад.*

Епилепсията и паркинсонизмът са тежки неврологични заболявания, които изискват специализиран подход; много са обаче случаите, когато магнезиевата терапия помага за подобряване на признаците и общото състояние на пациентите.

**Магнезиевите □ продукти – магнезиево олио, магнезиев масажен гел, магнезиев скраб/пiling гел и магнезиеви кристали за вана може да поръчате от вносителите:**

<http://www.magnezij.com>

[info@magnezij.com](mailto:info@magnezij.com)

02 955 56 53; 0878 685 369

Продукти за интрадермална терапия **Zechstein Inside®** продукти -  
□ **с най-чистия натурален магнезиев хлорид в света!**

## 1. Магнезиево Олио Zechstein Original®

Преди 250 милиона години, океаните са били обект на значително изпаряване. Останките от това изпаряване кристализират "Zechstein sea", съдържайки в себе си различни видове минерални соли, които се намират единствено в недрата на Северна Европа. Най – чистото натурално находище на магнезиев хлорид в света се намира на дълбочина повече от 1500 м под Веендам в Холандия и е на 250 милиона години.

Марката качествени продукти **Zechstein Inside®** лесно може да се разграничи като най-чистия природен магнезиев хлорид сред различни други минерални соли.

Можете да намерите други (евентуално по-евтини) продукти на пазара, но проверете дали те носят

**Zechstein  
Inside®**

логото, с което се гарантира най-високото качество. Тъй като магнезиевият хлорид е естествена част от морската вода и лесно може да бъде извлечен от нея (популярен източник е Мъртво море), той може да бъде евтин, но винаги трябва да се проверява нивото на замърсяване. Мъртво море, или което и да е друго, вече не е достатъчно чисто. Тежките метали (например живак), пластмасите, отпадъчните води и киселинните дъждове са само няколко примера за тези замърсители. Въпреки, че тези продукти са били подложени на пречистване и филтриране, преди да стигнат до вас, те просто не могат да достигнат

**оригиналната чистота**

и

**енергийната стойност,**

**която притежава**

магнезиевият хлорид Zechstein. Магнезиевата сол Zechstein,  
която е престояла

**250 милиона години на дълбочина 1500 м**

.

под земната кора,  
**не съдържа тежки метали, не е засегната от замърсители от човешка дейност,  
както и от атмосферното замърсяване.**

**Zechstein Inside®**

е гаранция за произход от най-чистия източник Веендам, съобразен с научно установените процедури.

**Zechstein Original®**

**Ви предлага  
най-чистия, най-непроменения  
и  
незамърсен  
магнезиев хлорид.**

Zechstein представлява най-доброто качество на магнезиев хлорид - 31.7% разтвор, добиван направо от естествения източник в Холандия. (Рег.№ 92ХД-568/28.05.2010.)

**Zechstein**

**Inside®**

**означава много строг контрол на качество на продуктите, които са сертифицирани**

по международните стандарти за качество

**ISO 9001**

и

**ISO 14001**

. Отговаря на европейските изисквания за сигурност 76/768/ЕЕС. Всяка партида се тества в лаборатория

и носи индивидуален сертификат за чистота.

**Това наистина е най-високото качество магнезиев хлорид, който съществува на нашата планета днес!**

**Zechstein Original®** предлага най-доброто за медицинския и козметичния пазар.

*Забележка:* За хора с прекалено чувствителна кожа препоръчваме да се направи тест за поносимост, като се нанесе малко количество магнезиево олио върху по-малко чувствителна зона, например задната част на ръката, преди употребата му върху други

части на тялото. Освен това, може да се използва отначало в по-значително разреждане с вода, например 1:5 или по-високо.

**Магнезиевите □ продукти – магнезиево олио, магнезиев масажен гел, магнезиев скраб/пiling гел и магнезиеви кристали за вана може да поръчате от вносителите:**

<http://www.magnezij.com>

[info@magnezij.com](mailto:info@magnezij.com)

02 955 56 53; 0878 685 369

## **2. Магнезиев гел Zechstein**

Това е ултрачиста, силно концентрирана форма на магнезиев хлорид (MgCl<sub>2</sub>). Магнезият в най-чистата си форма се извлича от дъното на древно и отдавна изчезнало море на име „Zechstein” в Северна Европа. Уникалната формула на този магнезиев гел съчетава всички предимства на магнезиевия хлорид, има мощен лечебен и подхранващ кожата ефект, отпуска мускулите, повишава клетъчната енергия и поддържа жизнените процеси в цялото тяло.

**Магнезиевият Zechstein гел е най-добрият продукт за локално приложение и трансдермална терапия**

**Магнезиевият гел е не само ефективно средство за повишаване на магнезиевите нива в организма,**  
но е особено полезен за лечение на кожни заболявания (като например псориазис).

**Състав:** Чиста вода, магнезиев хлорид и микроелементи, произхождащи от дъното на древното море „Zechstein”, хидроксипропил нишесте, фосфати.

**Указания:** Нанесете върху кожата. В случай на наранена кожа, гелът може да предизвика смъдене или парене. За максимален ефект, препоръчваме да престои върху кожата възможно най-дълго, преди да последва измиване или изплакване.

**Забележка:** За хора с чувствителна кожа препоръчваме да се направи тест за поносимост, като се нанесе малко количество гел върху по-малко чувствителна зона, например задната част на ръката, преди употребата му върху други части на тялото.

**Магнезиевите □ продукти – магнезиево олио, магнезиев масажен гел, магнезиев**

скраб/пилинг гел и магнезиеви кристали за вана може да поръчате от вносителите:

<http://www.magnezij.com>

[info@magnezij.com](mailto:info@magnezij.com)

02 955 56 53; 0878 685 369

### **3. Скраб (или пилинг) гел Zechstein**

Първоначално той е разработен от фирмата като помощно средство при лечение на псориазис и други кожни заболявания.

Уникалната му формула, комбинация от чист магнезиев хлорид и други съставки, има изключителен хидратиращ и антибактериален ефект, почиства и омекотява кожата.

**Състав:** Скраб гелът представлява комбинация от воден разтвор на магнезиев хлорид, магнезиев хлорид на кристали, морска сол и нишесте.

**Приложение:** Преди къпане внимателно го втрийте в кожата по цялото тяло и най-вече, на местата, където кожата е най – грапава (напр. лактите и коленете), като едновременно с това масажирайте, за да премахнете мъртвите клетки. Може да използвате и пемза. Като резултат, кожата остава гладка и омекотена. Голям ефект има при третиране на захабена кожа.

Скраб гелът също така поддържа нежна и лъчиста кожата на лицето. Нанася се с кръгови движения върху леко навлажнената повърхност на лицето и шията. Почти веднага се усеща затопляне, което се дължи на активните съставки в продукта. След няколко минути скраб гелът се отмива с хладка вода, оставяйки кожата на лицето и шията еластична, гладка и чиста.

След почистване на кожата със скраб гел, не е необходима употребата на хидратиращ крем, тъй като самият гел има такъв ефект и следователно кожата няма да остане суха след употребата му!

***NB!*** Ползвайки магнезиевия скраб гел, вие правите три процедури в една: **ПИЛИНГ, почистване и хидратиране на кожата.**

**Магнезиевите** ☐ **продукти – магнезиево олио, магнезиев масаж гел, магнезиев скраб/пилинг гел и магнезиеви кристали за вана може да поръчате от вносителите:**

<http://www.magnezij.com>

[info@magnezij.com](mailto:info@magnezij.com)

02 955 56 53; 0878 685 369

#### **4. Магнезиеви кристали Zechstein за вани**

Те увеличават енергията, намаляват болката, отпускат мускулите, поддържат сърцето, мозъка, кожата, както и всички органи и системи. Представяват *ултрачист, силно концентриран магнезиев хлорид (MgCl*

*2*  
*) на кристали*

**Те са особено полезни, когато се разтворят във вода. Ползването на кристалите е**

**сред най–ефективните начини за повишаване на нивата на магнезиевото съдържание в организма чрез трансдермално приложение.**

*Състав.* **Магнезиевите кристали** Zechstein съдържат изключително висока концентрация на магнезиев хлорид и минерали. Една чаша кристали съдържа около 51 грама магнезиев хлорид, както и много микроелементи от древното морско дъно.

*Указания за ползване.* Като начало добавете 1/2 чаша кристали във ваната или леген с вода за краката, след което се накиснете в продължение на минимум 20 минути.

За постигане на максимален резултат, препоръчваме редовно ползване на кристалите, като постепенно можете да увеличавате дозата (до 2-3 чаши) – за терепавтично приложение, когато е най-добре да се консултирате със специалист. В случаите, когато има сериозно нарушаване на магнезиевите нива в организма, тогава се препоръчват две-три процедури седмично.

*Забележка:* За максимален ефект, температурата на водата във ваната трябва да бъде топла (от 38 градуса С до 40 градуса по С), но не и гореща. Твърде горещата вода насърчава отделянето, а не усвояването. При по–дълъг престой във ваната, количеството усвоен магнезий през кожата се увеличава. Съхранение.

*Магнезиевите кристали са хигроскопични, затова ги съхранявайте добре затворени, за предпочитане на хладно и сухо място.*

**Магнезиевите □ продукти – магнезиево олио, магнезиев масажен гел, магнезиев скраб/пiling гел и магнезиеви кристали за вана може да поръчате от вносителите:**

<http://www.magnezij.com>

[info@magnezij.com](mailto:info@magnezij.com)

02 955 56 53; 0878 685 369

## Въпроси и отговори

**Говори се за добро магнезиево съдържание в морската вода, морската сол и лугата – доколко те са добри източници на външно усвоаем магнезий?** В морската вода по правило магнезиевите соли са под 4% от сухия ѝ остатък (с изключение на екзотичните соли от Мъртво море, но и при тях магнезият не преобладава над останалите минерали). От другите 96-97% прави впечатление екстремно високият процент на *натрия*

. Повечето хора и без това приемат много от този елемент (чрез готварската сол) и съответно страдат много често от сърдечно съдови и други заболявания, свързвани с неговия излишък. Калцият и други придружаващи елементи (понякога дори тежки метали) в повечето морски води, морски соли и в лугата също така намаляват полезното въздействието на магнезия под тези форми.

**А как стоят нещата с питейните води?** Чешмяната вода определено е бедна на магнезий, но може би настояват да търсим този елемент в минералните води? Данните в това отношение сега бързо се преоценяват. Тъй като някои са изследвали само здравната роля на калция в минералните води, но не и на придружаващия го понякога магнезий, резултатите им са противоречиви. Внимателният им анализ обаче води до извода, че водите, богати на калций, но бедни на магнезий, имат повече отрицателни последици върху здравето в дългосрочен план (например образуване на бъбречни камъни), докато при богатите и на магнезий източници преобладават позитивите (вкл. *по-малкото случаи на заболяване от рак и инфаркт*)

. Но тъй като такива извори се срещат рядко, плюс това магнезият в тях рядко е лесно усвоим, а и те съдържат също така различни други соли, които не винаги са индивидуално полезни -

*минералните води общо взето не са добър източник на този елемент*

**Според начина ми на живот, би трябвало да имам магнезиев недостиг, но нямам характерните за това признаци...** Благодарение на резервите в костите и на регулаторния механизъм в бъбреците, тялото може частично да компенсира недостатъчното внасяне на магнезий. Но ако вносът му е трайно неадекватен, рано или късно започват проблемите. Калцият без достатъчно магнезий става трудноразтворим и се отлага в тъканите (бъбреци, жлъчен мехур, артерии, сърдечни клапи, ставни структури, главен мозък и т.н.). Не са вече перфектни и редица ензимозависими функции в различни части на тялото. Това първоначално може да не води до конкретни оплаквания и да е трудно да се установи дори чрез изследвания. Но е много важно навреме да се предотврати следващия стадий, когато признаците ще изобилстват, но ще е по-трудно да бъдат нормализирани. Дори и хора, които са казвали, че нямат особени оплаквания, след няколкоседмична ИМТ констатирали например, че имат повече енергия и се насипват по-добре, кожата им придобива по-хубав вид, концентрацията на

вниманието им е по-резултатна, нараняванията им заздравяват по-бързо и т.н.

**Допустимо ли е заедно с ИМТ да се ползват бани с други минерали или да се нанасят върху кожата козметични средства?** Няма еднозначен отговор, но ако ще коригираме силен магнезиев дефицит, има и варианти, които биха могли да попречат. Другите минерали би следвало да са правилно преценени като действие и общо върху организма, и върху кожата, както и правилно дозирани, обикновено по-ниско, отколкото е магнезият. Установено е, че калциевите и отчасти натриевите соли са в състояние да намалят действието на ИМТ и могат да се добавят, само ако е установено, че и тези елементи са индивидуално в недостиг. Много от мехлемите образуват плътно покривало върху кожата и те също могат да намалят въздействието на интрадермалните магнезиеви приложения. Ако все пак са необходими, важно е да се нанасят след като са минали поне 10-15 мин. от магнезиевите процедури.

**Имам пиелонефрит с песъчинки в легенчето, как да се отнасям към предупрежденията на много места, че хората с бъбречни болести не бива да провеждат магнезиева терапия?** Не са Ви обяснили, че се касае само за случаи с установена и нелекувана бъбречна недостатъчност; при всички бъбречни проблеми, при което няма такова силно спадане на бъбречните функции магнезият е особено полезен! Даже при самата хемодиализа магнезиев хлорид присъства неизменно в съответните вливани разтвори. След пречистването на кръвта, дори при бъбречна недостатъчност става възможно да се прилага ако не друга магнезиева терапия, то умерена ИМТ, но само под лекарски контрол. Равнищата на уреята и креатинина могат понякога да се увеличат, след като са били спаднали и лабораторните изследвания са необходими, преди да се вземе решение какво да включва комплексното лекуване на всеки следващ етап.

**При кои сърдечни и невропсихични болести е възможно регулиране само с магнезий (и евентуално други природни средства)?** Този въпрос е важен. Често пъти хора с тежки отклонения на въпросните ключови системи рязко прекъсват медикаментите – това може да е изключително опасно! Едва с течение на времето, и то ако изследванията потвърдят субективното подобрене, лекарствата могат да се намалят постепенно. Понякога се стига и до пълното им спиране, а в други случаи – не, но дори и двукратното им намаляване силно снижава риска от странични явления. Разбира се, съвсем леките невротични и вегетативни нарушения (включително сърцебиене и аритмия при иначе здраво сърце) мога да се третират единствено с правилно хранене и природни продукти, като при тях магнезият понякога за броени седмици може трайно да нормализира състоянието.

**Магнезиевите □ продукти – магнезиево олио, магнезиев масажен гел, магнезиев скраб/пилинг гел и магнезиеви кристали за вана може да поръчате от вносителите:**

<http://www.magnezij.com>

[info@magnezij.com](mailto:info@magnezij.com)

02 955 56 53; 0878 685 369