



קדיקת אכל'וס

פעילותם של יותר מ-300 אנזימים בגופנו תלויים בהימצאות המגנזיום ברמה מספקת בגופנו. מחקרים רבים מדווחים על תופעות של הסדרת קצב לב, שיפור באיזון לחץ הדם, ירידה בכאבים הנגרמים מתעוקת לב, עלייה ברמת ה"כולסטרול הטוב" וירידה ברמת ה"כולסטרול הרע" בקרב אלו שנטלו אותו באופן סדיר.

הוא מונע היצמדות של טסיות דם זו לזו ובכך מונע היווצרות קרישי דם אשר עשויים לגרום לאוטם לבבי, טרומבוזות ("פקקת") ושבץ מוחי.

הוא גם עוזר בבעיות הקשורות למערכת הנשימה בכך שהוא מסייע בהרפיית הסמפונות.

הוא גם מסייע לאלו שסובלים מהתכווצויות שרירים ברגליים במהלך השינה.

המגנזיום חסר אצל מרבית האוכלוסייה הניזונה מהתזונה המערבית בשל אכילת פחמימות מזוקקות, שתית משקאות תוססים, אלכוהול, סוכר, קפה ותרופות משתנות. כיוון שהגוף מאבד מגנזיום כל יום, מומלץ לצרוך כ- 300-500 מיליגרם מגנזיום ביום.

מזונות בהם הוא נמצא ברמה גבוהה - ירקות כהים, אגוזים, גרעינים, קטניות, מוצרי סויה, בעיקר קמח סויה וטופו, שקדים, אגוזי פקאן, ערמונים, אגוזי קשיו ואגוזי ברזיל, דגנים מלאים, סובין, נבט חיטה, דוחן, אורז חום ואבוקדו.

