

Prášek mocnější než soda bikarbonu: Zbavuje bolesti do 2 minut a léčí celé tělo!

zenskerady.sk/index.php/2022/09/10/prasok-mocnejssi-ako-soda-bikarbona-zbavuje-bolesti-do-2-minut-a-lieci-cele-telo

zenskerady

10. septembra 2022



Každý z nás ví, že by měl mít ve stravě dostatek vápníku, vitamínu C či bílkovin. Občas však zapomínáme na ostatní důležité látky, které naše tělo potřebuje.

Naštěstí v poslední době se stále více zlepšuje povědomí lidí o jeho nezastupitelné úloze při péči o zdraví.

Přesto až 80% lidí má stále nedostatek hořčíku v těle, což vyvolává vážné obavy. Hořčík je v těle zastoupen v relativně velkém množství. Vědci odhadují, že je to až 25 gramů na dospělého člověka, přičemž polovina z tohoto množství se nachází v kostech a jen 1% je v krvi.

Tento minerál je třeba neustále doplňovat, neboť na něm závisí více než 300 biochemických tělesných reakcí.

Role hořčíku v těle

- metabolismus vápníku, křemíku, vitamínu D a vitamínu K

- aktivace svalů a nervů
- výroba energie
- detoxikace
- trávení bílkovin, sacharidů a tuků
- stavební prvek při tvorbě a syntéze RNA a DNA

Bohužel, velké množství lidí na celém světě ani netuší, že trpí nedostatkem hořčíku. Jeho nízká hladina v těle se může projevovat zdravotními problémy, jako jsou úzkost, zapomnětlivost či svalové křeče. Jeho pravidelný příjem nejen odstraňuje uvedené zdravotní problémy, ale pomáhá se spoustou dalších onemocnění.

Hlavní příčinou nedostatku hořčíku v naší stravě je to, že „moderní“ zemědělské metody přispěly k jeho nadměrnému odčerpání z půdy. Potom se samozřejmě nenachází ani v plodinách, které na takové půdě vypěstujeme.

Problém dále ještě více zhoršuje časté používání umělých hnojiv, pesticidů a herbicidů. Jednou z možností je užívání doplňků stravy s obsahem hořčíku. Lidé často užívají hořčík, ale neužívají správný druh nebo ne v dostatečném množství.

Studie prokázaly, že formy hořčíku jako jsou aspartát, citráty, laktáty nebo chloridy se vstřebávají mnohem lépe než oxidy nebo sulfáty.

Rovněž je vhodné, aby doplňky obsahovaly kromě hořčíku i vápník, vitamin D a vitamin K2, protože tyto látky se navzájem doplňují a metabolismus jedné není možný bez přítomnosti ostatních.

Dalším dobrým způsobem jsou koupele s přidáním epsomské soli (síran hořečnatý), během kterých se hořčík vstřebává do těla přes pokožku.

Dnes si povíme o dalším účinném způsobu pomocí soli chloridu hořečnatého ($MgCl_2$) a jak si z ní vyrobit lék.

Domácí hojivá pleťová voda

K výrobě naší léčivé pleťové vody budete potřebovat:

- 1,5 dcl čisté vody
- 0,5 dcl chloridu hořečnatého (dostat v lékárně)

Postup

- 1) Smíchejte vodu s chloridem hořečnatým.
- 2) Tuto směs si natřete na postižené místo – bolavý kloub, sval, akné, ekzém či jiný zdravotní problém.
- 3) Nechte to působit 5 minut. Můžete si z toho udělat i zábal.
- 4) To je všechno!

Aplikujte dle potřeby až do vyřešení vašeho zdravotního problému. Pokud chcete, můžete si do toho přidat ještě bambucké máslo a vznikne vám denní hydratační krém.

Líbil se vám článek? Sdílejte jej se svými přáteli na Facebooku!
