

Suplementace hořčíku – hořčíková kúra

Podle léčitele Jardy Zajíčka

Pokud máte hladinu hořčíku nižší než 0,80 mmol/l, je velice žádoucí tělu hořčík dodat. Můžete tak učinit přes pilulky z lékárny (magnesii lactici), nebo zvolit levnější variantu s hořečnatou solí.

Kupte si v lékárně chlorid hořečnatý, který lze rozpustit ve vodě (viz. obrázek). Začněte 1 čl do 1,5 l vody, kterou vypijete v průběhu celého dne, nikoli v krátké chvíli! Tím by totiž došlo k vyvolání průjmu okamžitě a to cílem rozhodně není. Prostým navyšováním dávky (každý den 1 čl navíc) se propracujete ke stavu průjmu. V ten moment snížíte dávku na předchozí stav „bez průjmu“. Např. dostaví-li se průjem po 8 čl, vrátíme se na 7 čl a na této dávce opět setrváme, dokud se nedostaví průjem. Tak nejprve srovnáme deficit a postupně se dostaneme ke své denní dávce (zpravidla 1 – 2 čl).

Srovnání hladiny hořčíku v těle má vedle pozitivního efektu na problém se zácpou také příznivý vliv na deprese, neurózy a psychické problémy.

**V LÉKÁRNĚ SI KUPTE MAGNESII
CHLORIDUM HEXAHYDRICUM,
NIKOLI MAGNESII SULFATUM!!!**

