



Omkara News - 25.05.2019

5 wertvolle Tipps

Ein freudvolles Hallo, Liebe Leserin, lieber Leser

Magnesium ist sicher eine Wohltat für Ihr Wohlbefinden. Es ist Licht für die Zellen und einmalig vielseitig in seiner Wirkung. Deshalb ist eine sinnvolle Versorgung mit gutem Magnesium so wichtig.



So beugen Sie Magnesiummangel vor!

Unsere Tipps aus gut 10 Jahren Erfahrung.

1. Genießen Sie reichlich Magnesium

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für den 70 kg Menschen als Standard 300-350 mg pro Tag. Dies ist eine Minimalversorgung bei bester Gesundheit und ein rein rechnerischer Wert. Doch jeder Mensch ist anders, jeder Stoffwechsel reagiert individuell. Es gibt ruhige Tage, sportlich aktive Zeiten, Stunden vollster Konzentration oder gar Stress und körperliche Not. Dementsprechend ist auch der Magnesiumbedarf Ihres Körpers meist viel höher und individuell.

Viele Fachleute wie die Magnesiumforscherin Dr. Mildred Seelig oder der Neurochirurg Dr. Norman Shealy sind jedoch der Meinung, dass diese empfohlene Menge für optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei 700 -1000 mg liegt.

In Anbetracht der vielseitigen Wirkmöglichkeiten sind diese Zahlen von ca. 1000 mg pro Tag auch für uns weitaus realistischer.

2. Beugen Sie Magnesiumräubern vor

Übersäuerung im Körper, Streß oder Angst belasten Ihren Mangesiumhaushalt. Echte Magesiumräuber sind Alkohol, Nikotin, Softdrinks wie Cola und vor allem unzählige Medikamente wie z.B. ACE-Hemmer, Insulin, Cortison, die Antibabypille, Abführmittel und viele mehr.

Entweder benötigt Ihr Körper das Magnesium um Übersäuerung und Notsituationen auszugleichen oder zahlreiche Medikamente binden das Magnesium, sodass das gute Magesium seine eigentlichen Aufgaben gar nicht mehr ausführen kann. Auch beim Sport, in der Schwangerschaft oder im Alter, benötigt ihr Körper mehr Magnesium. Daher ist etwas mehr immer sinnvoll.

3. Achten Sie auf Qualität

Grundsätzlich ist eine orale Einnahme über die Ernährung natürlich und sinnvoll. Jedoch die Muttererde ist ausgelaugt, Massenproduktionsverfahren gehen auf Kosten der Qualität - kurzum oft ist ein Lebensmittel schön anzusehen und hygienisch, jedoch ohne nennenswerte Bioverfügbarkeit seiner Inhaltsstoffe. Beste Beispiele sind die Banane, die Milch oder Mineralwässer.

Hinzukommt, dass nur etwa 30 bis 40 Prozent des täglich über die Nahrung zugeführten

Magnesium vom Körper aufgenommen werden kann. Somit müssten wir Unmengen essen, um unseren Bedarf annähernd zu erzielen.

Nahrungsergänzungsmittel bieten eine verwirrende Anzahl an Magnesiumprodukten, denen meist unerwünschte Füll- und Zusatzstoffe beigelegt sind. Bei Überdosierung kann Ihr Darm mit Durchfall reagieren.

Daher empfehlen wir neben naturbelassenen Lebensmitteln die Magnesiumaufnahme über die Haut, transdermal genannt. Über Drüsen und Haarfollikel gelangt naturbelassenes Magnesium in ihren Stoffwechsel, quasi nebenwirkungsfrei ohne Risiko der Überdosierung. Magnesium transdermal ist ideal, um ihr eigenes Depot aufzufüllen und zu wahren.

4. Essen Sie Nüsse und Samen

Hanfsamen sind die Königin unter den Magnesiumquellen. 100 Gramm Hanfsamen können bis zu 700 mg Magnesium enthalten. Das ist genial.

Sonnenblumenkerne enthalten ca 420 mg, Kürbiskerne 400 mg, Leinsamen 350 mg und Cashewnüsse 270 mg. Zum Vergleich eine Banane hat, wenn überhaupt ca 30 mg.

Getrocknete Bananen, Feigen, Datteln, Aprikosen haben dann schon wieder mehr, ca. 70-100 mg immer auf 100g Lebensmittel gerechnet.

Unser Tipp: Mit 3 gehäuften Esslöffeln Hanfsamen pro Tag haben Sie maximal ca. 150 mg Magnesium. Ein individueller Mix aus Nüssen, Samen und Trockenobst für Müsli, Smoothy oder als persönliches Leckerchen zwischendurch ist eine gute Ergänzung. Trotzdem ist eine zusätzliche Basisversorgung mit Magnesium, wie z.B. transdermal, sehr empfehlenswert.

5. In der Kontinuität liegt das Ziel

Auch wenn Sie mit selbst hergestelltem Magnesiumöl schnell und effektiv akute Muskelkrämpfe und Verspannungen wieder lösen können, ist die oberste Priorität, den Magnesiumspeicher regelmäßig aufzufüllen. Da sind sich die Forscher und Ärzte einig. Das ist auch unsere persönliche langjährige Erfahrung.

Magnesium kann so viel, wir brauchen auch viel - und es benötigt Zeit, bis alles wieder ins Lot kommt.

Ein regelmäßiges Fuß - oder Vollbad, regelmäßig Haarewaschen oder über die Haut einmassieren, einreiben, am besten täglich, und ihr Körper dankt mit blühender Vitalität.

Wir sind froh und dankbar, dass es so einfach ist jeden Tag auf's Neue.

Mehr Informationen finden Sie auch in unserem **kostenlosen Magnesiuminfo** und in den Sachbüchern Magnesiumöl von B. Haamann und Transdermale Magnesiumtherapie von Dr. Sircus auch als Sets mit Magnesiumflocken bei uns im shop preiswert erhältlich.

[zum guten Magnesium](#)

Ihr Magnesium-Turbo

~~~~~



Unser Angebot: **der Magnesium-Turbo**

3 kg Magnesiumflocken plus 1 kg Hanfsamen preiswert und effektiv Ihr Magnesiumdepot wahren und aufzufüllen. Im Set statt 19,00 **nur 17,80 Euro**

[zum Magnesium-Turbo](#)

Gesundheit ist unser höchstes Gut  
Gesundheit ist ein Geschenk von Mutter Natur  
Dankbarkeit und Wertschätzung ist unser Weg.

Wir hoffen Sie inspiriert zu haben.  
Herzliche Grüße Eva-Maria & Thomas Ammon

\*\*\*\*\*

Wenn Ihnen der Newsletter gefallen hat **empfehlen Sie diesen gerne weiter**

Weitere allgemeine Informationen finden Sie **auf unserer website omkara**



\*\*\*\*\*

P.S. Wir möchten Sie inspirieren und nicht belästigen. Falls Sie diesen Newsletter nicht weiter erhalten möchten, **Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.**

\*\*\*\*\*

IMPRESSUM: V.i.S.d.P.: Thomas Ammon Hörstener Weg 6 25588 Mehlbek Tel.: 04892 940 4776  
email: [vertrieb@omkara-verlag.de](mailto:vertrieb@omkara-verlag.de) Alle Rechte vorbehalten.