

### Μαγνήσιο:

## το πιο σημαντικό μέταλλο στο σώμα

Το μαγνήσιο ενεργοποιεί περισσότερες από 300 διαφορετικές βιοχημικές αντιδράσεις στο σώμα σας, όλες τους απαραίτητες ώστε το σώμα σας να λειτουργήσει σωστά. Η παρουσία όλων των υπόλοιπων βασικών μετάλλων στο σώμα όπως το ασβέστιο, το κάλιο και το νάτριο προκειμένου να λειτουργήσουν, εξαρτώνται από το μαγνήσιο. «Αντίθετα με ό,τι πιστεύει ο πολύς κόσμος, η ανεπάρκεια σε μαγνήσιο είναι πολύ συχνή ακόμα και σ' εκείνους που το παίρνουν ως συμπλήρωμα τακτικά».

Ένας από τους λόγους για τη συχνή λήψη συμπληρωμάτων μαγνησίου, είναι το άγχος, που χαρακτηρίζει το σύγχρονο τρόπο ζωής. Το άγχος μειώνει τα αποθέματα μαγνησίου πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι νομίζαμε στο παρελθόν.

**Το ασβέστιο, βασικό μέταλλο επίσης, χρειάζεται μαγνήσιο για να απορροφηθεί στο σώμα.** Σε κάθε περίπτωση, το ασβέστιο δεν πρέπει ποτέ να λαμβάνεται μόνο του, αλλιώς θα «τραβήξει» μαγνήσιο από διάφορα σημεία του σώματος προκειμένου να απορροφηθεί. Αυτό θα επιφέρει ανεπάρκεια μαγνησίου και το άτομο θα νιώσει χειρότερα. Αυτό συμβαίνει με τα άτομα που πίνουν γάλα. Στο γάλα η αναλογία ασβεστίου προς μαγνήσιο είναι 8 προς 1 και αυτό θα επιφέρει έλλειψη μαγνησίου.

Η υπερεπάρκεια ασβεστίου στο σώμα θα έχει ως αποτέλεσμα εναποθέσεις ασβεστίου, όπως είναι για παράδειγμα οι πέτρες στη χολή, οι πέτρες στα νεφρά, οι εναποθέσεις ασβεστίου στις αρθρώσεις. Όλα τα παραπάνω προβλήματα εξαφανίζονται με τη λήψη επιπλέον μαγνησίου, συγκεκριμένα σε μορφή ροφήματος.

Το μαγνήσιο ενεργοποιεί ένα ένζυμο που βρίσκεται σε κάθε κυτταρική μεμβράνη. Αυτό το ένζυμο ελέγχει την ισορροπία καλίου και νατρίου, διατηρώντας το κάλιο στα υγρά εκτός των κυττάρων και το νάτριο εντός των κυττάρων. Αυτή η ισορροπία είναι άκρως σημαντική για τη φυσιολογική ισορροπία νερού, τη δραστηριότητα των νευρικών κυττάρων και την παραγωγή κυτταρικής ενέργειας. Χωρίς επαρκές κυτταρικό μαγνήσιο, το νάτριο θα αποβληθεί ταχέως από το σώμα, δημιουργώντας ανεπάρκεια νατρίου και έχοντας ως κατάληξη κόπωση, οξεία θερμοπληξία και αδυναμία.

Από το Βιβλίο  
του Peter Gillham  
"The Miracle Nutrient"

### Συμπτώματα της έλλειψης Μαγνησίου

Η έλλειψη μαγνησίου μπορεί να επηρεάσει σοβαρά πολλές σωματικές λειτουργίες σε βαθμό τέτοιο που να προκύψουν τα κάτωθι συμπτώματα.

- Στρες
- Κόπωση
- Νευρική κατάσταση
- Προβλήματα με τον ύπνο
- Ανήσυχος ύπνος
- Εύθρυπτα (που τρίβονται εύκολα) οστά
- Δυσκοιλιότητα
- Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο
- Μυϊκοί σπασμοί, κράμπες
- Τρέμουλο

Ένα ή περισσότερα από τα παραπάνω συμπτώματα αποτελεί ένδειξη για το ότι υπάρχει ζήτημα με τις συσπάσεις των μυών, και τότε είναι που το μαγνήσιο καταλήγει να είναι εξαιρετικά πολύτιμο.

### Μαγνήσιο: χρήσιμο σε πολλές ασθένειες

Κατά τη γνώμη πολλών ερευνητών το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο είναι στην ουσία ανεπάρκεια μαγνησίου. Χειριστείτε το σύνδρομο με υδατοδιαλυτό μαγνήσιο, και τα συμπτώματα θα εξαφανιστούν. Ασβέστιο σε υπερεπάρκεια και λιγιστό μαγνήσιο μπορεί να καταλήξουν σε ασβεστοποίηση (αποτινάνωση) σε μέλη της γυναικείας ανατομίας. Το μαγνήσιο διαλυμένο σε νερό θα διαλύσει σιγά σιγά το στερεοποιημένο ασβέστιο και θα βοηθήσει στην απορρόφησή του ή στην αποβολή του από το σώμα εάν το ασβέστιο δεν είναι απαραίτητο. Το μαγνήσιο και το ασβέστιο εργάζονται από κοινού για να ελέγχουν τη μυϊκή δράση. Το ασβέστιο επιφέρει τάνυση (τέντωμα) στους μυς, το μαγνήσιο χαλαρώνει τους μυς. Όταν υπάρχει έλλειψη μαγνησίου, ο μυς παραμένει τεταμένος, πράγμα που προκαλεί κράμπες. Αυτό θα μπορούσε να συμβεί όταν έχετε υπερβολικό ασβέστιο και ελάχιστο μαγνήσιο.

### Νευρικό σύστημα και αϋπνία

Το μαγνήσιο έχει ζωτική σημασία για τη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Χωρίς επαρκές μαγνήσιο, τα νευρικά κύτταρα μπορεί να μη δίνουν ή να λαμβάνουν μηνύματα, και γίνονται υπερευαίσθητα και άκρως αντιδραστικά. Αυτό είναι η αιτία που το άτομο γίνεται υπερευαίσθητο και υπερβολικά νευρικό. Οι θόρυβοι του φαίνονται υπερβολικά δυνατοί, και το άτομο αναπηδά με ξαφνικούς θορύβους όπως το χτύπημα μιας πόρτας, και γενικά είναι νευρικό και γεμάτο ανησυχία. Η ανεπάρκεια μαγνησίου μπορεί να προκαλέσει αϋπνία, ξύπνημα από μυϊκούς σπασμούς, κράμπες, τέντωμα και δυσάρεστη αίσθηση. Τα περισσότερα από αυτά θα εξαφανιστούν με το ρόφημα μαγνησίου. Το ρόφημα μαγνησίου είναι ένα επαναστατικό προϊόν μαγνησίου που παρέχει τη μέγιστη δυνατή αποδοτικότητα.

Από το Βιβλίο  
του Peter Gillham  
"The Miracle Nutrient"

### Μαγνήσιο για υγιή καρδιά

Όπως όλοι γνωρίζουμε, η καρδιά είναι ένας μυς που συστέλλεται ακατάπαυστα για να κυκλοφορεί το αίμα στο σώμα μας. Καθώς είναι μυς, η έλλειψη μαγνησίου μπορεί να επηρεάσει δυσμενώς τις καρδιακές συστολές, κι έτσι να μεταβάλει τις φυσιολογικές λειτουργίες που πρέπει να εκτελεί η καρδιά. Αυτό συμβαίνει επειδή το μαγνήσιο είναι ανεπαρκές και δεν επιτρέπει να χαλαρώσει η καρδιά και να είναι έτοιμη για την επόμενη συστολή.

### Τι μπορεί να προκαλέσει ανεπάρκεια μαγνησίου;

Το ερώτημα λοιπόν για το τι μπορεί να προκαλέσει ανεπάρκεια μαγνησίου, είναι ένα πολύ σημαντικό θέμα του οποίου η κατανόηση είναι ζωτική. Τα στοιχεία που ακολουθούν είναι παράγοντες μείωσης του μαγνησίου. Μάθετέ τα καλά και κάντε την ανάλογη εφαρμογή. Όσο πιο πολύ κυριαρχούν αυτά στη ζωή σας τόσο πιο πολύ μαγνήσιο θα πρέπει να λαμβάνει το σώμα σας. Αυτά τα στοιχεία επιταχύνουν θεαματικά τη μείωση των αποθεμάτων μαγνησίου στο σώμα σας και καθιστούν αναγκαία την ανάλωση πολύ περισσότερου μαγνησίου. Πρόκειται για τα εξής: **καφές, ζάχαρη, διουρητικά, φάρμακα κάθε τύπου, υπολειπургικός θυρεοειδής, στρες και διατροφή πλούσια σε ασβέστιο**. Σωστά διαβάσατε, διατροφή πλούσια σε ασβέστιο. Μήπως αυτό σημαίνει ότι το ασβέστιο έχει αρνητικά αποτελέσματα σ' εσάς; Όχι, αλλά αν «καίτε» περισσότερο μαγνήσιο απ' ό,τι ασβέστιο (κι έτσι είναι τα πράγματα πολύ συχνά), καλά θα κάνετε να λαμβάνετε αρκετό μαγνήσιο, καθώς η περίσσεια ασβεστίου μπορεί να προκαλέσει πλήθος συμπτώματα. Τα συμπτώματα αυτά είναι τα εξής: εναποθέσεις ασβεστίου στις αρθρώσεις, πέτρες στη χολή, πέτρες στα νεφρά και σε ακραίες περιπτώσεις αποσιτάνωση του εγκεφάλου και άλλων σωματικών οργάνων και μελών. Η έλλειψη μαγνησίου θα μπορούσε να επιφέρει στη συνέχεια ανησυχία, προβλήματα στον ύπνο, ένταση, αυξημένο άγχος, προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και άλλα πολλά. Το μαγνήσιο και το ασβέστιο πρέπει να βρίσκονται σε σωστές αναλογίες όσον αφορά τις ανάγκες σας, αλλιώς το ασβέστιο γίνεται ρυπογόνος ουσία για το σώμα προκαλώντας καρδιακές ασθένειες, αρθρίτιδα, σκλήρυνση των αρτηριών, γήρανση, οστεοπόρωση, και αποσιτάνωση των οργάνων και των ιστών. Για να το θέσουμε διαφορετικά, η περίσσεια ασβεστίου μπορεί να καταστεί πραγματικό πρόβλημα. Η περίσσεια μαγνησίου, από την άλλη, δε μας προκαλεί καμιά ανησυχία. Το μαγνήσιο είναι καλύτερα να λαμβάνεται ως ρόφημα διαλυμένο σε ζεστό νερό (είναι καλύτερα αν το νερό έχει σταθερό ίζημα μικρότερο των 50 mg/λίτρο). Σε αυτή τη μορφή απορροφάται γρήγορα από το σώμα.

Από το Βιβλίο  
του Peter Gillham  
"The Miracle Nutrient"

### Κόπωση

Η ανεπάρκεια του οργανισμού σε μαγνήσιο είναι μία από τις κύριες αιτίες σποραδικής ή και μακρόχρονης κόπωσης. Συχνά η κόπωση εξαφανίζεται μόλις αρχίσει να λαμβάνει κανείς το ρόφημα μαγνησίου.

### Ασφάλεια

**Το μαγνήσιο είναι απόλυτα ασφαλές. Εάν πάρετε υπερβολικά μεγάλη ποσότητα, το σώμα θα το αποβάλει.** Το χειρότερο που μπορείτε να πάθετε είναι να έχετε διάρροια. Δεν έχει άλλες παρενέργειες. Απλώς ακολουθήστε τις υποδείξεις στη συσκευασία και θα εφοδιάσετε το σώμα σας με την απαραίτητη ποσότητα μαγνησίου.

### Το μαγνήσιο στις τροφές

Το μαγνήσιο υπάρχει σε μια μεγάλη ποικιλία τροφών, ιδιαίτερα στα φρέσκα πράσινα λαχανικά, όντας βασικό στοιχείο του μορίου της χλωροφύλλης. Το μαγνήσιο υπάρχει σε ελαιώδεις σπόρους (ηλιόσπορους κ.ά.), στα καρύδια, στα αμύγδαλα, στα φουντούκια, στα φιστίκια Αιγίνης, στους χουρμάδες, στα αράπικα φιστίκια, στις μπανάνες, στα σύκα, στα μήλα, στα ροδάκινα, στα βερίκοκα, στο πλήρες φύτρο σταριού, στα πλήρη δημητριακά, στο κεχρί, στο καλαμπόκι, στη σόγια, στα όσπρια, στα αμερικάνικα φασόλια, στο σκόρδο, στο μπρόκολο και στην αγκινάρα. Θα πρέπει να ειπωθεί, πάντως, ότι αυτό το βασικό μέταλλο υπάρχει μόνο **σε μικρή ποσότητα σε όλες τις επεξεργασμένες τροφές και στις τροφές για την παραγωγή των οποίων έχουν χρησιμοποιηθεί χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα.** Αν παρουσιάζετε συμπτώματα ανεπάρκειας όπως: Μυϊκοί σπασμοί, μυϊκές κράμπες, μυϊκά τινάγματα, μυϊκά τικ, τικ των ματιών, λόξιγκας, όλα τους προκαλούνται από την ανεπάρκεια μαγνησίου. Αν πιείτε υδατοδιαλυτό μαγνήσιο στην ποσότητα που χρειάζεται, όλα αυτά τα συμπτώματα θα εξαφανιστούν.

### Μαγνήσιο ένα απαραίτητο συμπλήρωμα

*Ο Πίτερ Γκίλχαμ αναφέρει:*

Το μαγνήσιο είναι πάρα πολύ ζωτικό, είναι απαραίτητο για κάθε κύρια βιοχημική διαδικασία όπως για παράδειγμα η πέψη, η σύνθεση πρωτεϊνών, η παραγωγή κυτταρικής ενέργειας και ο μεταβολισμός της γλυκόζης. Όπως ήδη προαναφέραμε, είναι συστατικό-κλειδί για τη σωστή αξιοποίηση του ασβεστίου και του νατρίου, καθώς και πολλών άλλων θρεπτικών ουσιών.

Υπάρχουν πολλές ενοχλήσεις και πόνοι που θα ανακαλύψετε ότι μπορείτε να τα χειριστείτε πολύ εύκολα. Σε αυτά περιλαμβάνονται **ο πόνος χαμηλά στην πλάτη, πόνοι στην πλάτη όπου οι σπόνδυλοι βγαίνουν εκτός ευθυγράμμισης, πόνοι στον αυχένα, πονοκέφαλοι, ημικρανίες, μυϊκές κράμπες, μυϊκοί σπασμοί και μυϊκά τινάγματα.**

Αυτές οι ενοχλήσεις και οι πόνοι οφείλονται όλοι στην ανεπάρκεια μαγνησίου στο σώμα. Το σώμα σας δεν έχει αρκετό μαγνήσιο, του τύπου εκείνου που μπορεί να χρησιμοποιήσει, και κάνει ό,τι μπορεί με όσο έχει. Οι ενοχλήσεις και οι πόνοι είναι ένδειξη ότι το σώμα έχει έλλειψη κάποιας θρεπτικής ουσίας που του είναι αναγκαία ή ότι υπάρχει κάτι στο σώμα που δε θα έπρεπε να υπάρχει. **Η θρεπτική ουσία**

Από το Βιβλίο  
του Peter Gillham  
"The Miracle Nutrient"

που χρειάζεται συνήθως το σώμα είναι το μαγνήσιο και, όταν λαμβάνεται μαγνήσιο, σε επαρκή ποσότητα και με την κατάλληλη ποιότητα, συνήθως η κατάσταση επιλύεται. Το μαγνήσιο είναι αναγκαίο στο σώμα για να αυτοκαθαριστεί και να απαλλαγεί από τα όποια άχρηστα και τοξικά δηλητήρια. Οι περισσότεροι άνθρωποι δε λαμβάνουν αρκετό μαγνήσιο με τις τροφές που τρώνε και ως αποτέλεσμα το σώμα τους έχει ανεπάρκειες και αρχίζουν να έχουν κάθε λογής ενοχλήσεις και πόνους. Η λήψη μαγνησίου ως συμπλήρωμα γύρω στα 600 mg κάθε μέρα συνήθως το επιλύει αυτό. **Έχω ανακαλύψει ότι η καλύτερη μορφή μαγνησίου είναι το μαγνήσιο σε σκόνη, το Natural Calm®, το οποίο διαλύεται σε ζεστό νερό.** Είναι μια ιοντική<sup>1</sup> μορφή που διαλύεται πλήρως στο νερό και είναι άμεσα διαθέσιμο στο σώμα για να το χρησιμοποιήσει αμέσως μόλις το πιείτε.

Ένα άλλο σύμπτωμα που μπορείτε να νιώσετε είναι η κόπωση ή η αδυναμία να λειτουργήσετε, να σκεφτείτε και να χειριστείτε τις διάφορες δυσκολίες της καθημερινής ζωής. Υπάρχει περίπτωση επίσης να νιώσετε απώλεια της μνήμης. Όλα αυτά σε γενικές γραμμές θα εκλείψουν μόλις πάρετε επαρκές μαγνήσιο. Μπορείτε λοιπόν να αντιληφθείτε πόσο σημαντικό είναι το μαγνήσιο για τη ζωή σας και το ζην γενικώς.

**Εάν η ανεπάρκεια σε μαγνήσιο συνεχιστεί και χειροτερέψει, τότε τα εσωτερικά όργανα επηρεάζονται και παύουν να δημιουργούν τις ορμόνες που χρειάζεται το σώμα, και οι γυναίκες αρχίζουν να έχουν το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο και να βασανίζονται με την εμμηνόπαυση.**

Η καρδιά, οι αρτηρίες και οι φλέβες μπορούν επίσης να υποστούν βλάβες λόγω της ανεπάρκειας σε μαγνήσιο. Η πρώτη ένδειξη για καρδιακό πρόβλημα είναι όταν η καρδιά αρχίζει να χτυπά ακανόνιστα. Η καρδιά αρχίζει να χάνει ένα χτύπο ή ένας χτύπος είναι πιο αδύναμος από τους άλλους, ή ο συγχρονισμός των χτύπων ποικίλλει. Αυτό είναι σημάδι για σας ότι η έλλειψη μαγνησίου προκαλεί πλέον τη δυσλειτουργία της καρδιάς και ότι το σώμα σας χρειάζεται μαγνήσιο.

Το επόμενο καρδιακό σύμπτωμα είναι η ταχυκαρδία και μπορεί να εμφανιστεί ακόμα και σπληθάχη. Η σπληθάχη είναι πόνος στο στήθος που υποδηλώνει καρδιακό πρόβλημα. Και τα δυο μπορούν να αντιμετωπιστούν εύκολα με λήψη μαγνησίου σε σκόνη.

**Υπάρχει επίσης πιθανότητα να εμφανιστεί υψηλή αρτηριακή πίεση, καθώς η έλλειψη μαγνησίου προκαλεί τη σκλήρυνση των αρτηριών και των φλεβών.** Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να δουλεύει πιο σκληρά η καρδιά προκειμένου να αντλήσει την ίδια ποσότητα αίματος όπως και πριν, και έτσι η πίεση αυξάνεται. Η συμπληρωματική λήψη του απαιτούμενου μαγνησίου συνήθως διορθώνει την κατάσταση και η πίεση του αίματος επιστρέφει στο φυσιολογικό.

Τα προαναφερθέντα προβλήματα συμβαίνουν και στα παιδιά, αλλά δεν μπορούν να σας πουν τι πάει στραβά. Νιώθουν δυσφορία, πονούν και κλαίνε πολύ. Αυτό συνήθως προκαλείται από έλλειψη μαγνησίου. Είναι θαυμάσια ιδέα να τους χορηγήσετε μαγνήσιο σε σκόνη επίσης, καθώς θα διαπιστώσετε ότι συνήθως επιλύει τις περισσότερες από τις δυσκολίες τους, και είναι απολύτως ασφαλές για τα παιδιά. Φυσικά, σε ένα παιδί χορηγείται πολύ μικρότερη δόση σε σύγκριση με έναν ενήλικο –γύρω στα 200 mg– και έχω φτιάξει το Kid's Formula Calm™ γι' αυτό το σκοπό.

*Από το Βιβλίο  
του Peter Gillham  
"The Miracle Nutrient"*

<sup>1</sup> Ιοντικός: που έχει σχέση με τα ιόντα: Ιοντικό μέγεθος, συγκέντρωση ιόντων σε διάλυμα, σε υλικό. (Λεξικό Τριανταφυλλίδη)

# Natural Calm

## ΜΑΓΝΗΣΙΟ *Ζωντανία από τη φύση*

Τα παιδιά μπορεί να γεννηθούν με ανεπάρκεια σε μαγνήσιο και αυτό μπορεί να προκαλέσει πολλά και διάφορα σωματικά προβλήματα. Η έλλειψη μαγνησίου στη μητέρα μεταφέρεται επίσης και στο παιδί. Οπότε είναι εξαιρετική η ιδέα να προετοιμαστείτε για την εγκυμοσύνη και να διασφαλίσετε ότι το σώμα σας δεν έχει ανεπάρκεια σε μαγνήσιο ή μέταλλα. Έχω δημιουργήσει το Mama Calm™, ειδικά για εγκυμονούσες και θηλάζουσες μητέρες.

Τα περισσότερα προβλήματα στην εγκυμοσύνη κατά τη διάρκεια των εννέα μηνών πριν από τον τοκετό σχετίζονται με ανεπάρκεια θρεπτικών ουσιών, και συγκεκριμένα ανεπάρκεια μαγνησίου. Οι πρόωρες ωδίνες και οι μυϊκοί σπασμοί στους εφτά μήνες οφείλονται όλα σε έλλειψη μαγνησίου. Εάν πάρετε το μαγνήσιο που λείπει, ο κύκλος του τοκετού συνήθως λαμβάνει χώρα χωρίς τα συνήθη προβλήματα, όπως τοκετός που αργεί ή πολύωρες ωδίνες.

**Να θυμάστε ότι τα περισσότερα σωματικά προβλήματα ξεκινούν λόγω έλλειψης μαγνησίου και ότι θα μειώνονται και σταδιακά θα εξαφανίζονται καθώς διορθώνετε την έλλειψη μαγνησίου χορηγώντας ως συμπλήρωμα στο σώμα αυτό το ζωτικό μέταλλο.**

Το Natural Calm έχει μια μακρά ιστορία ανταπόκρισης στην πρόκληση και οδηγεί σε λύτρωση.

### Λίγα λόγια για τον Πίτερ Γκίλχαμ

Ο Πίτερ Γκίλχαμ είναι πρωτοπόρος στην έρευνα για τη διατροφή και από τους πρωτοπόρους ερευνητές του μαγνησίου (το μελετά σχεδόν 30 χρόνια). Οι προηγμένες του έρευνες κατέληξαν σε πολλές επαναστατικές ανακαλύψεις που τις περιέγραψε στο βιβλίο του Miracle Nutrient (θαυματουργή θρεπτική ουσία). Ο Πίτερ εξηγεί γιατί τα περισσότερα προϊόντα μαγνησίου δεν έχουν αποτελέσματα, και πώς μπορούν να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα λόγω της διαιωνιζόμενης ανεπάρκειας σε μαγνήσιο. Οι έρευνές του ήταν πάντα προσανατολισμένες στην αποδοτικότητα, ανακαλύπτοντας πρώτα τι αποδίδει και στη συνέχεια ανακαλύπτοντας τι αποδίδει ακόμα καλύτερα. Γεννημένος στην Αυστραλία, το ενδιαφέρον του για τη διατροφή ξεκίνησε γύρω στα 1968. Οι έρευνές του τον οδήγησαν στη δημιουργία της υδατοδιαλυτής σκόνης μαγνησίου, που έχει αποδειχτεί ότι διορθώνει την ανεπάρκεια μαγνησίου μέσα σε μια νύχτα σχεδόν.

*Πίτερ Γκίλχαμ: αν και κοντεύει τα ογδόντα, είναι σε εξαιρετική φόρμα!*

Από το Βιβλίο  
του Peter Gillham  
"The Miracle Nutrient"



### Βιβλιογραφία

1. Hentrotte J.G., *Type A behavior and magnesium metabolism. Magnesium 1986; 5:201-210.*
2. Frustaci A., Caldarulo M., Schiavoni G., Belloci F., Manzoli U., et al. *Myocardial magnesium content, histology, and antiarrhythmic response to magnesium infusion. Lancet 1987; 2:1019.*
3. Rasmussen H.S., Norregard P., Lindeneg O., MacNair P., Backer V., et al. *Intravenous magnesium in acute myocardial infarction. Lancet 1986; 1:234-236.*
4. Shwechter M., Hod H., Marks N., Behar S., Kaplinsky E., et al. *Beneficial effect of magnesium sulfate in acute myocardial infarction. Am J Cardiol 1990; 66:271-274.*
5. Sellar R.H. *The role of magnesium in digitalis toxicity. Am Heart J 1971; 2:551-556.*
6. England M.R., Gordon G., Salem M., Chernow B. *Magnesium administration and dysrhythmias after car-diac surgery. A placebo-controlled, double-blind, randomized trial. JAMA 1992; 268:2395-2402.*
7. Wener J., Pintar K., Simon M.A., Motola R., Friedman A., et al. *The effects of prolonged hypomagnesemia on the cardiovascular system in young dogs. Am Heart J 1964; 67:221-231.*
8. Motoyama T., Sano H., Fukuzaki H. *Oral magnesium supplementation in patients with essential hypertension. Hypertension 1989; 13:227-232.*
9. Dyckner T., Wester P.O. *Effect of magnesium on blood pressure. Br Med J 1983; 286:1847-1849.*
10. Henderson D.G., Schierup J., Schodt T. *Effect of magnesium supplementation on blood pressure and electrolyte concentrations in hypertensive patients receiving long-term diuretic treatment. Br Med J 1986; 293:664.*
11. Cappuccio F.P., Markandu N.D., Beynon G.W., Shore A.C., Sampson B., et al. *Lack of effect of oral magnesium on high blood pressure: a double-blind study. Br Med J 1985; 291:235-238.*
12. Alyura B.T., Altura B.M. *The role of magnesium in etiology of strokes and cerebrovasospasm. Magnesium 1982; 1:277-291.*
13. Galland L.D., Baker S.M., McLellan R.K. *Magnesium deficiency in the pathogenesis of mitral valve prolapse. Magnesium 1986; 5:165-174.*
14. Fernandes J.S., Perira T., Carvalho J., Franca A., Andrade A., et al. *Therapeutic effect of magnesium salt in patients suffering from mitral valvular prolapse and latent tetany. Magnesium 1985; 4:283-290.*
15. Cox I.M., Campbell M.J., Dowson D. *Red blood cell magnesium and chronic fatigue syndrome. Lancet 1991; 337:757-760.*
16. Clague J.E., Edwards R.H.T., Jackson M.J. *Intravenous magnesium loading in chronic fatigue syndrome. Lancet 1992; 340:124-125.*
17. Deulofeu A., Garson J., Gimenez N., Corachan M. *Magnesium and chronic fatigue syndrome. Lancet 1991; 338:641.*
18. Brilla L.R., Haley T.F. *Effect of magnesium supplementation on strength training in humans. J Am Coll Nutr 1992; 11:326-329.*
19. Brilla L.R., Wenos D.L. *Perceived exertion to endurance exercise following magnesium supplementation. Magnesium Trace Elem 1990; 9:319-320.*

Από το Βιβλίο  
του Peter Gillham  
"The Miracle Nutrient"