



Rostock INFO

Essenzen
Frequenz-
Produkte
Therapie
Academy
Galerie

Pirching 95
A-8200 Gleisdorf

Tel: +43 (0)3112 36050
Mobil: +43 664 1884614
Fax: +43 (0)3112 36050-40

office@solid-sol.com
www.Solid-Sol.com

Skype-Kontakt:
solidsolautoffice

MET 16 Magnesium

Magnesium ist ein Metall, das wir in unserem Körper als Mineralstoff benötigen, damit unser Stoffwechsel gut funktioniert. Deshalb wird Magnesium als essenzielles Mineral bezeichnet.

Wer viel Sport macht, oder nach längerer Pause wieder mit mehr Bewegung anfängt, übersäuert ist und zu Muskelkrämpfen neigt, weiß wahrscheinlich, wie wertvoll Magnesium ist.

Am Markt finden wir unzählige Magnesium-Produkte die dem Kunden das Blaue vom Himmel versprechen. Ich möchte hier gar nicht anfangen über die verschiedensten Sichtweisen zu den besten Möglichkeiten einer Magnesium-Aufnahmen zu philosophieren, denn mir geht es (mit der Essenz) um den Endeffekt:

- 1) Die **Magnesium-Aufnahme** besser (und zwar viel besser) zu gestalten, auch mit dem Endziel, dass man durch eine verbesserte Aufnahme und Assimilation weniger Magnesium extra zuführen muss.
- 2) Den **Magnesium-Haushalt** dauerhaft zu verbessern und zu stabilisieren.
- 3) Die **feinstoffliche Signatur der Magnesiumverbindungen**, die über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden, so zu verändern, dass das Magnesium eine natürliche Schwingung erhält und so vollwertig verstoffwechselt werden kann.

Körperlich Ebene:

Als essenzieller Mineralstoff im Körper wird Magnesium an zig Stellen benötigt.

Als Elektrolyt trägt der Mineralstoff bei der Auflösung in Körperflüssigkeiten eine elektrische Ladung. Viel Magnesium, das im Körper zu finden ist, ist allerdings nicht geladen und entweder gebunden (z.B. an Proteine) oder gespeichert (z.B. im Knochen).

Die Hauptfunktion ist die Beteiligung am Aufbau von Zähnen und Knochen sowie eine normale Funktion von Muskeln und Nerven.

Magnesium ist in unzähligen Stoffwechselfvorgängen notwendig (z.B. Kalium, Kalzium), zig Enzyme sind von Magnesium abhängig (über 300). In der DNA sorgt Magnesium für die Strukturstabilisierung mancher Makromoleküle. In den Zellen aktiviert Magnesium das ATP – dies sichert eine gute Energieversorgung im Körper.

Die Lebenssituation der Jahre 2019 bis jetzt (2022 – und sicher auch darüber hinaus) hat die Menschen sich verspannen, verkrampfen und „die Zähne zusammenbeißen“ lassen. Eigentlich üblich für Notsituationen und ein Zeichen eines aktiven Überlebensinstinktes. Nun ist aber aus der Situation eine durchgehende Phase geworden und die Menschen wissen nicht mehr, wie sie sich entspannen sollen.

Eine Negativ-Spirale von Stress, Unsicherheit und dem gewaltsamen Entzug von Gewohnheiten setzt sich fort in innerer Unruhe, die uns keine Ruhe beim Essen finden lässt, was zu einer gestressten und daher ineffizienten Verdauung führt, einem geschwächten Immunsystem usw. usf.

Dass es der Mehrzahl der Menschen aus der Umgebung auch so geht, sich die Atmosphäre durch Aggression auch noch heftiger auflädt, lässt unsere Sinnespotentiale aufblühen – mit der Intention uns mehr Kraft und Möglichkeiten zu geben, besser mit der Not umgehen zu können.

Damit benötigen wir wieder mehr Energie, um all die zusätzlichen Informationen, die wir nun aufnehmen verarbeiten zu können – wofür wir wieder mehr Magnesium benötigen, damit wir nicht wieder übersäuern.

Auf der einen Seite sind wir Menschen ja wirklich klare Wunder-Wesen, denn wir reagieren eigentlich ja toll – wenn es im normalen Alltag nicht nur so anstrengend wäre!

Oft unerkannt sind die Symptome, die durch Magnesium-Mangel auftreten können:

Bei Energielosigkeit, leicht depressiven Zuständen, Müdigkeit und erhöhtes Schlafbedürfnis denkt man viel zu selten an Magnesium!

Was ist noch typisch: Herzklopfen, Herzrasen, innere Unruhe und Reizbarkeit, Verdauungsbeschwerden (v.a. im Wechsel)

Magnesiummangel kann zu vielen Beschwerden führen!

Rund um den Magnesium-Haushalt spielt Wassertrinken übrigens eine wirklich große Rolle! Achten Sie darauf, dass Sie viel reines Trinkwasser zu sich nehmen. Mit unserem „Wasser-Infoblatt“ können Sie Ihren persönlichen Bedarf pro Tag ganz einfach deutlich machen – gratis und so hilfreich!

Feinstoffliche Ebenen:

Stress, Überforderung und das Empfinden, dass man am Ende seiner Kräfte ist, zeigen an, dass Magnesium jetzt benötigt wird. Bei Aggressionen, Wut und Zorn (saure Einstellungen), die schon an der Oberfläche oder knapp darunter schwelen und brodeln, und schon davor, wenn man merkt oder darauf aufmerksam gemacht wird, dass unterschwelliger Zorn spürbar ist. Sicherlich auch als Prophylaxe für Burn-Out Gefährdung gut verwendbar!

Eine Hilfe für mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Belastbarkeit auf allen feinstofflichen Ebenen:

Emotionell, um besser mit den, oft erstaunlichen, irritierenden oder überraschenden Gebaren der Mitmenschen umgehen zu können (Notsituationen sind für niemanden einfach!).

Mental, um alte Ansichten oder Denkmodelle leichter aufzugeben und sich neuen Wegen und Möglichkeiten zu öffnen. Magnesium wird auch für eine gute Konzentration und Aufmerksamkeit gebraucht.

Energetisch bzw. im morphogenetischen Feld (Ausstrahlung) hilft Magnesium dabei, deutlich mehr Kraft und Durchhaltevermögen gegenüber „feinstofflichem Druck von der Umgebung“ aufwenden zu können. Seien dies nun Manipulationen, Mobbing, Übergriffe etc. sein – all die vielen unerfreulichen Herausforderungen, denen wir in Covid-Zeiten plötzlich gegenüberstehen.

Darüber hinaus bringt uns Magnesium auch auf Trab, stört die Stagnation und Ruhe der „Gewohnheits-Faulheit“, Bequemlichkeit, Motivationslosigkeit, sich ohne Beteiligung treiben lassen.

Also nicht nur ein Säure-Abbau auf allen Ebenen – sondern ein „Weg ebnen“ zu Klarheit, Gelöst- und Gelassenheit.

Einnahme & Verwendung:

Am Sinnvollsten ist die Verwendung (Einnahme) in Kombination mit der Nahrung selbst (siehe unten) bzw. direkt zusammen mit Nahrungsergänzungsmittel (Kapseln, Trinkpulver etc.). Eine Verwendung gemeinsam mit Magnesium als homöopathisches Mittel ist günstig, da die Essenz die Potenz des homöop. Mittels auf den individuellen Bedarf optimiert.

Als Ergänzung in Sportsprays oder äußerlich aufzutragende Präparate wirkt schnell lokal bei Krämpfen bzw. stärkt die Leistungsfähigkeit der darunter liegenden Muskeln!

Natürliche Magnesium-Quellen:

Auch wenn wir den Verzehr von Nahrungsergänzungsmittel schon als ganz normal ansehen, ist die Aufnahme der benötigten Stoffe, wie Vitamine, Spurenelemente oder eben Mineralstoffen über die normale Nahrung noch immer am Besten.

Magnesium ist in Nüssen und Samen reichlich enthalten. Besonders in grünem Gemüse, wie Spinat, Brokkoli oder Fenchel. Weiters in Bohnen, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide (Hirse, Haferflocken, Naturreis) und in Sonnenblumenkernen.

Legen Sie diese Nahrungsmittel auch noch auf die MLS, dann wird auch das darin enthaltene Magnesium wie alle anderen Nährstoffe mit Licht und einer ordentlichen Portion Kraft aufgeladen - ein sinnvoller Booster also. Fügen Sie die Essenz M16 beim Kochen dazu, soll die Wirkung der Essenz zu einer verbesserten Aufnahme und Verstoffwechselung verhelfen. Das betrifft natürlich nicht nur Magnesium sondern gilt für alle Metall-Essenzen! Kochen, Backen, Grillen, Einfrieren, Dampfgarer oder Mikrowelle (etc.) beeinträchtigen die Wirkung der Essenz überhaupt nicht!

Wichtig ist noch zu erwähnen, dass die Metall-Essenz(en) auch bei einem Überschuss im Körper für diese Stoffe regulierend wirkt!