

Nierensteine

Eine hohe Flüssigkeitszufuhr schützt vor Nierensteinen. Während Kaffee, Tee und Wein das Risiko senken, wird es durch Grapefruitsaft erhöht. Prof. Dr. Delbert fand heraus, daß ein Magnesiummangel die Bildung von Nierensteinen zu fördern scheint. Magnesiumgaben hemmen die Bildung von Nierensteinen. Da Magnesium die Löslichkeit der Calciumsalze in den Harnwegen fördert und die Oxalatbildung einschränkt.

Quelle: "1er Symposium International Sur le déficit magnésique en pathologie humaine", Paris (700 Seiten, mehr als 4000 Quellenangaben).

Buchtip: Bergasa
"Magnesium und Gesundheit"
jederzeit vorrätig in unserer
BÜCHERZENTRALE