

Sügavast depressioonist paranemine magneesiumilisandit kasutades
Juhtum toitumisharjutaja Laine Ottensoni praktikast

60. aastates naisterahvas on depressiooniravimeid tarvitanud ligi 10 aastat. Alguse sai see töölt koondamisest, millele järgnes isiklik tragöödia pojaga. Ilmselt on depressiooni kujunemisele kaasa aidanud ka ebatervislikud toitumisharjumused.

Lähtudes kirjalikes allikates toodud seostest magneesiumipuuduse ja depressiooni vahel ning olles konsulteerinud toitumisterapeudiga otsustasin soovitada kliendile toidulisandina magneesiumtauraati. Olen andnud ka soovitusi toiduvalikute osas, kuid ei ole kindel, et neid järjepidevalt järgiti. Magneesiumit aga oli klient nõus vastavalt ettekirjutustele reeglipäraselt tarbima. Tulemusi paranemise suunas oli märgata juba esimese kuu möödudes. Mida kauem klient magneesiumilisandit tarbis, seda paremaks tema tervislik seisund muutus. Ta suutis isegi naerda, mida ma ei olnud juba ammu juhtunud, võttis kaalus juurde (kehakaal oli viimasel aastal drastiliselt langenud), ning unehäired, mis olid tõsiseks muutunud, kadusid. Tuttavad, kes on teda viimasel ajal kohanud, tõdevad, et ta tervis on tunduvalt paranenud. Ise tundis ta oma seisundi juba niivõrd hea olevat, et soovis antidepressandist loobuda. Raviarst aga ütles, et see on pikem protsess, kuna ravimit on nii pikalt tarvitatud. Praegu jätkab klient magneesiumilisandi tarbimist, kuid esialgselt võrreldes väiksemates annustes. Lisaks tarbib ta üht vitamiini- ja mineraalainekompleksi ning eraldi ka B-vitamiinide kompleksi.