

Cloruro di Magnesio per mantenersi in salute e ringiovanire

MEGLIO utilizzare il Bicarbonato o Carbonato di Magnesio: una punta di cucchiaino da caffè' a digiuno al mattino e nel tardo pomeriggio (meglio a stomaco vuoto).

Le forme migliori di integrazione sembrano essere quelle chelate in un amminoacido (**magnesio glicinato, magnesio taurato**) o in un composto intermedio del ciclo di Krebs (**magnesio malato, magnesio citrato, magnesio fumarato**). Queste forme sembrano meglio utilizzate, assorbite e assimilate.

Cercate di stare alla larga dalle forme inorganiche di magnesio come il cloruro di magnesio o il magnesio carbonato perché possono non essere assorbite altrettanto bene e possono causare disturbi gastrici.



Toronto. Alcuni medici canadesi hanno affermato che chi non ottiene abbastanza magnesio dalla propria dieta, dovrebbe considerare l'ipotesi di prendere integratori.

Il dr. Rhian Toyuz dell'Università di Montreal, nel "Journal of Hypertension" scrive che "recenti studi dimostrano che diete ricche di magnesio possono **favorire la riduzione della pressione sanguigna, specialmente fra gli anziani.**

Il dr. Toyuz ha inoltre affermato che sarebbero utili maggiori ricerche sul ruolo del magnesio nelle **malattie cardiache.**

Il magnesio aiuta le cellule muscolari a rilassarsi, incluse quelle del cuore. Una carenza di magnesio é stata collegata a malattie cardiache, battito irregolare e palpitazioni. Alcuni studi hanno esaminato il suo ruolo nella prevenzione di queste malattie.

La dose giornaliera raccomandata di magnesio é 600 milligrammi.

Ma sembra che dal 50 al 90% dei cittadini del Nord America non ne consumino a sufficienza. "Uno dei motivi di questa carenza é dovuto alle conseguenze di una dieta ricca di amidi che consumano molto magnesio, come confermato da alcuni nutrizionisti. Inoltre, quando siamo sottoposti a situazioni di forte stress il nostro bisogno di magnesio aumenta considerevolmente.

Il magnesio viene impiegato spesso sotto forma di ossido (magnesio ossido) e aminoacidochelato. Il Magnesio ossido contiene un elevatissimo contenuto di magnesio e si trova in natura come minerale Periclasi.

Il Magnesio aminoacidochelato, essendo legato appunto ad aminoacidi, viene assorbito molto facilmente a livello intestinale (vedi Istruzioni per l'uso).

PROPRIETA':

1) **TRASMETTE** gli **IMPULSI NERVOSI** e **STIMOLA** la **FUNZIONE NERVOSA**: il magnesio è un minerale essenziale per le cellule viventi. Coopera nel trasporto di sodio e potassio attraverso la membrana cellulare e influenza i livelli di calcio all'interno delle cellule. Il magnesio intracellulare attiva l'esochinasi, enzima che converte il glucosio in glucosio-6-fosfato, primo gradino della glicolisi (processo attraverso il quale gli zuccheri vengono "bruciati" per produrre [energia](#)) necessaria per fornire [energia](#) a tutte le cellule, in particolare quelle nervose e muscolari che ne consumano una grande quantità.

Lo stress tende ad esaurire le riserve di magnesio dell'organismo. Una carenza di magnesio produce nervosismo, ansietà, tic nervosi e insonnia di tipo II, caratterizzata da addormentamento regolare ma da frequenti risvegli notturni, per cui il soggetto si sveglia stanco anche dopo diverse ore di sonno. (L'insonnia di tipo, caratterizzata da difficoltà all'addormentarsi è invece legata ad una carenza di calcio).

2) **STIMOLA** le **FUNZIONI MUSCOLARI** e **NORMALIZZA** il **RITMO CARDIACO**: una carenza di magnesio produce tensione muscolare e crampi muscolari diurni, dopo l'esercizio fisico, in particolare alle mani e ai piedi (i crampi notturni ai polpacci, durante il riposo, sono invece dovuti a carenza di calcio). L'ipomagnesemia può produrre ipertensione arteriosa e sembrerebbe inoltre favorire l'insorgenza di aterosclerosi, soprattutto in caso di dieta ricca di colesterolo. Anche il singhiozzo frequente è associato a carenza di magnesio.

3) **PROMUOVE** le **NORMALI FUNZIONI METABOLICHE**: Il magnesio interviene in oltre 300 diversi processi metabolici (in particolare sul metabolismo delle proteine e degli acidi nucleici) ed è indispensabile per promuovere la funzionalità di numerosi sistemi enzimatici. Anche nelle donne che soffrono di sindrome dolorosa premestruale è stata riscontrata una carenza di magnesio, unitamente ad un eccesso di calcio. Altro sintomo carenziale di magnesio è rappresentato da una traspirazione eccessiva e da cattivo odore corporeo generalizzato (il cattivo odore dei piedi è invece caratteristico di una carenza di zinco).

4) **COOPERA** alla **CRESCITA delle OSSA** e **RINFORZA** lo **SMALTO dei DENTI**: insieme al calcio e al fosforo partecipa alla costituzione dello scheletro, infatti circa il 70% del magnesio dell'organismo si trova nelle ossa.

INDICAZIONI per una INTEGRAZIONE di MAGNESIO:

Persone soggette a stress prolungati o malattie croniche debilitanti, tipicamente con nervosismo e ansietà; Lavoratori o atleti sottoposti a pesanti attività fisiche, soprattutto se prolungate, comportanti fra l'altro eccessiva sudorazione; Persone anziane.

Ecco i “nemici”:**caffè, zucchero, diuretici, vaccini**, droghe di tutti i tipi, bassa funzionalità tiroidea, **stress** e una **dieta ad alto contenuto di calcio**.

Questo significa che il calcio vi fa male ? No, non del tutto.

Se esaurite più magnesio che calcio (cosa che spesso accade con diete al alto tenore di calcio, come es. formaggi, latte), sarà meglio assumere magnesio per evitare i problemi derivanti dall'eccesso di calcio, tra cui: depositi di calcio nelle giunture, calcoli biliari, calcoli renali ed in casi estremi, calcificazione del cervello e di altri organi e parti del corpo, causando malattie cardiache, artriti, indurimento delle arterie, senilità, osteoporosi e calcificazione degli organi e dei tessuti che così possono degenerare, irrequietezza, problemi di insonnia, tensione, maggiore stress, sindrome premestruale e molto di più.

In altre parole, l'eccesso di calcio può essere un reale problema, mentre l'eccesso di magnesio non lo è. Le conseguenze possono anche essere la perdita di memoria ed eventualmente una riduzione delle prospettive di vita. Il magnesio e il calcio devono quindi essere presenti nelle corrette proporzioni in base alle vostre necessità.

Ecco un esempio: qual è la nazione che presenta il più alto consumo di latte ?

Risposta : gli Stati Uniti !

Ora un'altra domanda: quale nazione si distingue per il più alto consumo di integratori di calcio ? Sempre gli Stati Uniti.

La popolazione americana ha il più alto tasso di osteoporosi di tutto il globo ! Perché ?

Eccesso di calcio associato a poco magnesio. Assumere più calcio non ne colmerà la carenza, e questo è già abbastanza evidente dalle statistiche, mentre integrare con magnesio ristabilirà sia la carenza di calcio sia del magnesio stesso.

Il Magnesio risolve l'eccesso di calcio nel corpo e gradualmente dissolve i depositi di calcio e le calcificazioni dell'organismo dando una nuova prospettiva di vita.

Il peggio che può capitarvi sarà, come già detto, un fenomeno di diarrea; non preoccupatevi !

Ripulirà il vostro organismo dandovi un gran beneficio duraturo.

In questo caso riducete solo la somministrazione fino al livello con il quale la diarrea cesserà, ma continuate ad assumere il magnesio.

MAGNESIO

Esso si trova combinato con il **magnesio disciolto ed gran quantità nell'acqua di mare**, per esempio il Mediterraneo ne contiene 7,5 gr. per litro.

Il magnesio è un elemento essenziale presente in tutti gli organismi in quanto è un cofattore indispensabile allo svolgimento di numerose reazioni enzimatiche.

Il sale marino integrale non lavato ne contiene grandi quantità ed in forma colloidale, ecco perché se ne consiglia l'uso. Anche nei cereali integrali coltivati biologicamente (di tipo biodinamico), è presente in forma utilizzabile dai nostri metabolismi e sopra tutto nel pane integrale fatto con farina di grano macinata a pietra e cotto nel forno a legna.

Bisogna riformare Agricoltura e panificazione che dovranno tenere conto di questo importante elemento (Mg) che dovrà essere contenuto nel grano in ragione di 2 gr. x Kg.

L'unico Cloruro di Magnesio reperibile in Italia è il tipo Cristallizzato che deve essere conservato lontano dall'aria perché né assorbe l'umidità. Deve essere usato in ragione del 2,5 % in 1 lt. di acqua (gr. 25 per 1 lt. di acqua); bere tutti i giorni ed a qualsiasi età.

E' un ottimo rinforzante del sistema immunitario, tonico nervoso e muscolare; molto adatto in TUTTE le malattie chiamate infettive anche e sopra tutto per le malattie che con le vaccinazioni obbligatorie si "vorrebbe evitare".

In caso di Polio o di Difterite o di altre malattie infantili è assolutamente indispensabile somministrarlo immediatamente e fare una intensa cura di tale minerale, 125 cm³ di soluzione ogni 6 ore, in seguito ogni mattina e sera; le quantità devono variare a seconda dei casi e della reazione individuale.

In vecchiaia è molto utile per prevenire stati di degenerazione e dolori dovuti ad infiammazioni particolari.

Va fatto notare che l'effetto benefico del cloruro di Magnesio sui disturbi dura soltanto finché se ne fa uso, cessando il beneficio al cessare del consumo; esso deve essere considerato come un alimento e non come una medicina.

Modalità d'uso a scopo preventivo: **messo od un cucchiaino da tè raso, in 1 bicchiere di acqua al mattino a digiuno.** La soluzione di Cloruro di Magnesio accresce in maniera enorme la potenza fagocitaria dei globuli bianchi. Esso infatti agisce esaltando le difese naturali dell'organismo.

Ecco alcune delle malattie già trattate con successo con il cloruro di Magnesio: epilessie, distrofie, sclerosi, poliomielite, tumori, asma, bronchite cronica, broncopolmonite, enfisema polmonare, influenza, pertosse, raucedine, affezioni dell'apparato gastro intestinale, malattie cervicali, tensioni neuro muscolari, artriti, sciatiche, dolori ai muscoli, calcificazioni, osteoporosi, depressioni, ansie, paure, mali di testa, febbri, fuoco di sant'Antonio, orticarie, tetano (anche quando il paziente è già rigido), morsi di vipera (lavare anche la ferita), rabbia, parotite, scarlattina, rosolia, morbillo, le altre malattie dell'infanzia, non esiste malattia che non possa essere trattata dal Cloruro di Magnesio in quanto esso, agendo sull'intestino e quindi sulla parete della mucosa intestinale disinfiammandola e ripristinando anche il pH intestinale verso l'alcalino, **DIMOSTRA COME TUTTE LE MALATTIE PROVENGANO dall'apparato GASTRO INTESTINALE !!!**

Posologia per il trattamento delle malattie acute:

La soluzione da utilizzare di Cloruro di Magnesio essiccato è questa:

Su di 1 **litro di acqua 25 gr.** (nei casi gravi di malattie croniche e degenerative, max 33 gr.) di Cloruro di Magnesio; di questa soluzione utilizzare per adulti e bambini sopra i 6 anni 125 cm³ ogni 6 ore. Nei casi gravi 2 dosi iniziali di 125 cm³ a 2 ore di intervallo, poi 125 cm³ ogni 6 ore.

Al di sotto dei 6 anni: 4 anni, 100 cm³ ogni 6 ore; 3 anni, 80 cm³ ogni 6 ore; 2 anni, 60 cm³ ogni 6 ore; 1 anno 60 cm³ ogni 6 ore.

Al di sotto di 1 anno, 2 cucchiaini da minestra (30 cm³) ogni 3 ore; meno di 6 mesi (15 cm³) un cucchiaino da minestra ogni 3 ore.

Nei casi gravi, anche nei bambini somministrare le due prime dosi a distanza ravvicinata.

Dopo la guarigione è necessario continuare il trattamento ogni 12 ore per 1 settimana.

Per i casi cronici: 125 cm³ mattina e sera per tempi lunghi (almeno 40 o 60 gg).

Per evitare di sentire il gusto dell'amaro in bocca si può additivare con limone e zucchero.

In certi casi è consigliato l'uso per via endovena od intramuscolare a seconda della gravità. In questi casi la soluzione deve essere quella del 20% in acqua distillata od in Plasma di Quinton con iniezioni da 1 a 3 volte al dì da cm³ 10 a 20 iniettata con aghi molto fini in 8 - 10 minuti per i 10 cm³ ed in 15 - 20 minuti per quella da 20 cm³; ovviamente la soluzione deve essere sterilizzata.

Ovviamente il nostro corpo abbisogna anche di altri minerali per cui si raccomanda di fare preventivamente dei test Bio elettronici od un mineralogramma, oppure l'esame delle urine chiamato Tumtu, in modo da conoscere bene quali sono le carenze o le eccedenze dei minerali nel proprio corpo.

Per maggiori particolari chiedere il libro illustrativo del **dr. Raul Vergini**, sul Cloruro di Magnesio a:

Edizioni RED - Studio Redazionale - Como.

Il Sign. Renato Orfei in data 07-11-2002 mi ha scritto quanto segue:

La ringrazio del volere diffondere l'uso del cloruro di magnesio, ma devo correggere alcune importanti imprecisioni:

1. in Italia è il dott. Raul Vergini che ha scritto un libro sul magnesio basato sui lavori

del prof. Pierre Delbet; forse lo può trovare in qualche ben fornita erboristeria: Raul Vergini, "Curarsi con il magnesio";

2. il prof. Pierre Delbet ha scoperto l'uso della sostanza come stimolante immunitario intorno all'inizio del 1900: i gesuiti non c'entrano affatto e non ne hanno merito;

3. una sintesi relativa al cloruro di magnesio, scritta dal dott. Raul Vergini, può forse (quando l'ho comprato io era in catalogo) essere trovata presso la casa editrice Andromeda Bologna;

4. la dose corretta per il cloruro di magnesio in vendita in Italia è 25 g per litro di acqua, ma il cloruro di magnesio può essere comprato in bustine pre-confezionate da aggiungere a 125 g d'acqua: una bustina è la dose giornaliera (è il sistema che seguo io, anche se circa 3 volte più costoso è tuttavia più semplice).

UN RIMEDIO STRAORDINARIO CONTRO UN MALE INCURABILE E ALTRI MALI

di Padre Beno J. Collegio S. Caterina - Prof. fisica, chimica e biologia

Le persone ormai senza speranza di guarire dal male detto "becco di pappagallo", dal male al nervo sciatico, mali alla colonna vertebrale e calcificazioni, hanno ora una cura efficace, indolore, semplice non cara.

Allo stesso tempo funziona anche per tutti i dolori causati da carenza di magnesio trascurata, fino alla artrosi.

PREPARAZIONE:

Sciogliere in una brocca 100 grammi di cloruro di magnesio in 3 litri d'acqua (33 grammi per litro). Dopo aver ben mescolato conservare in recipienti di vetro, non nella plastica.

Una DOSE equivale ad una tazzina da caffè.

NUOVO METODO PER LA DOSE

L'amico Alessandro mi ha scritto: "...Riguardo la dose io attualmente invece di prepararne una quantità in bottiglia, lo preparo al momento dell'assunzione, ho calcolato un mezzo cucchiaino da caffè in un bicchiere d'acqua, in questo modo è molto meno "cattivo" inoltre dopo alcuni giorni nella bottiglia, ho notato che il sapore peggiora, così invece il problema è risolto..."

LA MIA CURA:

Quando avevo 61 anni, quasi paralitico, 10 anni prima di iniziare la cura, sentivo delle fitte acute nella regione lombare - un becco di pappagallo appunto - incurabile secondo il medico. Ma io rimediai a quel dolore reumatico, che curai con KETACIL, dimenticando allora il becco di pappagallo, che già prima mi dava un peso in più sulla gamba destra.

Trascorsi 5 anni il peso divenne un dolore che, nonostante tutte le cure, continuava ad aumentare. Dopo 2 anni, infine, mi ricordai della causa del dolore: alzandomi male dal letto sentivo un formicolio scendere lungo la gamba fino ai piedi. Se mi sedevo il formicolio cessava, se mi alzavo ritornava. Poteva essere solo quel maledetto "becco di pappagallo" ciò che affliggeva il nervo sciatico alla terza vertebra, e quando stavo appoggiato all'altro piede o se stavo seduto, gli dava sollievo. Allora facevo tutte le mie attività rimanendo seduto il più possibile. C'erano anni in cui facevo tutto stando seduto, meno la messa, un tormento. E rinviavo continuamente un viaggio nell'isola di Marajó dove dovevo completare una rete di radio-telegrafia di 40 stazioni in 6 stati. Dopo sei mesi mi misi in viaggio sperando miglioramenti in quell'isola dell'eterna primavera. Ma peggiorai ancora. Celebravo la messa stando seduto, accompagnato dai fedeli. Dirigevo i miei aiutanti a montare i tralicci e installare le antenne dalle cime dei tetti. Senza indugio tornai a Florianopolis da uno specialista con delle nuove radiografie. A quel punto era già diventato un gruppo di "becchi di pappagallo", con i loro becchi calcificati, duri, in grado avanzato.... Non é possibile fare nulla. Le applicazioni di micro-onde e la trazione alla colonna vertebrale non arrestarono il dolore, al punto di non riuscire a dormire nemmeno disteso. Me ne stavo seduto, fin quasi a cadere dalla sedia per il sonno, quando scoprii che potevo dormire rannicchiato nel letto come un gatto. Certamente solo Dio mi poteva raddrizzare. Mancava poco che non potessi sfuggire al dolore nemmeno seduto o rannicchiato. E allora ? Così disperato chiesi aiuto al buon Dio : "Hai visto la tua creatura ? Non ti costa nulla mandare un piccolo aiuto ..."

Provvidenzialmente andai quindi all'INCONTRO DI SCIENZIATI GESUITI a Porto Alegre e Padre Suarez mi disse che la cura era semplice con CLORURO DI MAGNESIO e mi mostrò un libretto di Padre Puig, gesuita spagnolo che lo ha scoperto....e che sua madre era rigida e calcificata come me, però, con questo sale, diventò agile come una ragazza come pure altri suoi parenti. E scherzando mi disse: "Con questo sale puoi morire solamente prendendo un colpo in testa o per un altro incidente.

Subito a Florianopoli iniziai a prendere una dose al giorno tutte le mattine; dopo tre giorni iniziai a prendere una dose al mattino e una alla sera, comunque continuai a dormire rannicchiato fino al ventesimo giorno, quando mi svegliai disteso nel letto senza dolore. Ma se camminavo, ancora quel dolore. Al trentesimo giorno mi alzai completamente sbalordito: "Sarà che sto sognando ?". Niente più mi faceva male e feci persino un giretto per la città sentendo tuttavia quel peso di dieci anni prima. Al quarantesimo giorno camminai per l'intera giornata, sentendo appena un po' di peso. Dopo tre mesi sentivo crescere l'agilità. Sono già passati 10 mesi e mi piego quasi come un cobra.

Il magnesio porta via il calcio dai punti indebiti e lo fissa solidamente nelle ossa. E ancora di più: ha normalizzato le pulsazioni che erano al disotto di 40, quando già pensavo che il cuore stesse segnando il passo. Il sistema nervoso é divenuto calmo, più lucido, il sangue decalcificato e fluido. Le frequenti fitte acute al fegato sono scomparse. La prostata, che fu operata in un primo periodo di cura, ora non mi disturba molto. E altri effetti ancora, tanto che varie persone mi chiedono: "Cosa ti sta succedendo ? Diventi più giovane ?". E tutto questo mi ha ridato la gioia di vivere. Per questo mi sento invitato a ripartire quel "piccolo aiuto" che il buon Dio mi ha dato. Centinaia di persone sono guarite a Santa Caterina dopo anni di sofferenza per dolori vertebrali, artrosi, ecc. e ne mandano anche essi copie ad altri che sono disperati.

IMPORTANZA DEL CLORURO DI MAGNESIO:

Il magnesio produce l'equilibrio minerale che anima gli organi nell'espletamento delle loro funzioni (catalizzatrici), come i reni, per alimentare l'acido urico nelle artrosi, decalcifica fino alle più sottili membrane nelle articolazioni e nelle sclerosi e nelle sclerosi calcificate, per evitare infarti, purificando il sangue; rinvigorisce il cervello, restituisce o mantiene la gioventù, fino alla vecchiaia. Il magnesio é di tutti gli elementi il meno somministrato, come il professore in aula.

Dopo i 40 anni l'organismo assorbe sempre meno magnesio, producendo vecchiaia e dolori. Per ciò deve essere preso secondo l'età :

da 40 a 55 anni 1/2 dose;

da 55 a 70 anni 1 dose al mattino;

da 70 a 100 anni una dose al mattino e una alla sera.

Attenzione: per le persone che vivono in città con alimentazione di bassa qualità (cibi sofisticati e confezionati), un po' di più ; per le persone che vivono in campagna un poco meno.

Il magnesio non crea assuefazione, ma al sospenderne l'uso se ne perde il beneficio. Non si potrà sfuggire completamente a tutte le malattie, i dolori e al naturale decadimento del corpo, ma tutte queste cose saranno molto più attenuate o addirittura eliminate. La maggioranza, tuttavia, si lascerà persuadere dalla pigrizia, invece di godere di una salute radiosa.

Il magnesio non é una medicina, ma un alimento senza controindicazioni, ed é compatibile con qualsiasi cura farmacologia in corso.

La persona adulta ne dovrebbe assumere nei cibi l'equivalente di tre dosi e, non riuscendovi, dovrebbe integrare la dose al di fuori del cibo, per non ammalarsi.

Difficilmente si può oltrepassare il limite di quantità, infatti le dosi indicate per persone da 40 a 100 anni sono quelle minime. Prendete una dose per un dolore soltanto e gli eventuali altri dolori saranno ugualmente guariti perché il sale mette in ordine tutto il corpo.

FORMAZIONI ORGANICHE:

"Becco di pappagallo", nervo sciatico, artrosi cervicali, calcificazioni, sordità per calcificazione: 1 dose al mattino, 1 al pomeriggio e una alla sera.

Dopo guariti é necessario prendere il cloruro di magnesio come prevenzione del male e questo é la dose a seconda dell'età.

ARTROSI:

l'acido urico si deposita nelle articolazioni del corpo e in modo visibile nelle dita che si gonfiano. Questo perché i reni non funzionano bene, per mancanza di magnesio. Attenzione perché un rene qualche volta é ormai già rovinato: 1 dose al mattino. Se dopo venti giorni non ci sono miglioramenti e non é guarita la deformazione, prendere 1 dose al mattino e 1 alla sera. Dopo la guarigione proseguire con le dosi per la prevenzione.

PROSTATA: Es. un anziano non riusciva ad urinare. La sera in cui doveva operarsi di prostata gli somministrarono 3 dosi come preparazione. Iniziò subito a migliorare..... e dopo una settimana era guarito, senza operazione. Ci sono casi in cui la prostata regredisce, talvolta, fino a ritornare normale: 2 dosi al mattino, 2 dosi al pomeriggio, 2 dosi alla sera. Riscontrato il miglioramento proseguire con le dosi per la prevenzione.

ACCIACCHI DA VECCHIAIA: Rigidezza muscolare, crampi, tremolii, arteriosclerosi, insufficiente attività cerebrale: 1 dose al mattino, 1 dose al pomeriggio e 1 alla sera.

di Padre Beno J. Collegio S. Caterina - Prof. fisica, chimica e biologia

Il cloruro di magnesio per la salute

UN RIMEDIO STRAORDINARIO CONTRO IL MALE INCURABILE E ALTRI PROBLEMI.

I campi d'azione Il magnesio produce l'equilibrio minerale che anima gli organi nell'espletamento delle loro funzioni catalizzatrici, come i reni, per eliminare l'acido urico nelle artrosi, decalcifica fino alle più sottili membrane nelle articolazioni e nelle sclerosi calcificate, per evitare infarti purificando il sangue, rinvigorisce il cervello, restituisce o mantiene la gioventù, fino alla vecchiaia. Il magnesio è di tutti gli elementi il meno somministrato.

Dopo i 40 anni l'organismo assorbe sempre meno magnesio, producendo vecchiaia e dolori. Perciò

deve essere preso secondo l'età: da 40 a 55 anni mezza dose; da 55 a 70 anni una dose al mattino; da 70 a 100 anni una dose al mattino e una alla sera.

Attenzione! per le persone che vivono in città con alimentazione di bassa qualità (cibi sofisticati e confezionati) un po' di più, mentre per le persone che vivono in campagna, un po' di meno.

Il magnesio non crea assuefazione, ma al sospenderne l'uso se ne perde il beneficio. Non si potrà sfuggire completamente a tutte le malattie, i dolori e al naturale decadimento del corpo, ma tutte queste cose saranno molto più attenuate o addirittura eliminate. La maggioranza, tuttavia, si lascerà persuadere dalla pigrizia invece di godere di una salute radiosa.

Il Magnesio non è una medicina ma un alimento senza controindicazione ed è compatibile con qualsiasi cura farmacologica in corso. La persona adulta ne dovrebbe assumere nei cibi l'equivalente di 3 dosi e, non riuscendovi, dovrebbe integrarne la dose al di fuori del cibo, per non ammalarsi. Difficilmente si può oltrepassare il limite di quantità, infatti le dosi indicate per le persone da 40 a 100 anni sono quelle minime. Prendete la dose per un dolore soltanto e gli eventuali altri dolori saranno ugualmente guariti perché il sale mette in ordine tutto il corpo.

Le persone ormai senza speranza di guarire dal male detto "becco di pappagallo", dal male al nervo sciatico, mali alla colonna vertebrale e calcificazioni, hanno ora una cura efficace, indolore, semplice e non cara. Allo stesso tempo funziona anche per tutti i dolori causati da carenza di magnesio trascurata fino all'artrosi.

PREPARAZIONE: Sciogliere 20 grammi di cloruro di magnesio in 1 litro d'acqua. Dopo aver bene mescolato conservare in un recipiente di vetro (bottiglia) non nella plastica. Una dose equivale a una tazzina da caffè . Berla al mattino a digiuno.

Prostata: per esempio, un anziano non riusciva ad urinare. La sera in cui doveva operarsi di prostata gli somministrarono 3 dosi come preparazione. Iniziò subito a migliorare e dopo una settimana era guarito, senza operazione. Ci sono casi in cui la prostata regredisce, talvolta fino a ritornare normale: 2 dosi al mattino, 2 dosi al pomeriggio, 2 dosi alla sera. Riscontrato il miglioramento prenderne come prevenzione.

Acciacchi della vecchiaia: rigidità muscolare, crampi, tremolii, arteriosclerosi, per insufficiente attività cerebrale: alla sera.. una dose al mattino una dose al pomeriggio e una dose.

Becco di pappagallo, nervo sciatico, artrosi cervicale: L'acido urico si deposita nelle articolazioni del corpo e in modo visibile nelle dita, che così si gonfiano, e questo perché i reni non funzionano bene per mancanza di Magnesio.

Cancro: tutti noi ne abbiamo una piccola dose. Si annida nelle cellule mal sviluppate per mancanza di qualche sostanza (cibi sofisticati) o per la presenza di particolari tossine. Queste cellule anarchiche non si armonizzano con quelle sane, non servono a nulla, ma sono inoffensive entro una certa quantità che il magnesio combatte facilmente, rinvigorendo quelle sane.

Purtroppo tutto il processo del cancro, lento, non causa nessun dolore di avviso, così da segnalare

il tumore, che mette da parte i veleni virus molto differenziati, che occupano le cellule sane in ramificazioni (come il granchio, che in latino si chiama "cancer" = cancro) Così il magnesio può solamente frenare un po' il male, non guarire. Ci sono però lievi sintomi: se nel parentado ci sono stati già casi di cancro, noduli sotto la pelle del seno. Così il magnesio è il miglior preventivo affinché il cancro non progredisca e diventi tumore.

Oltre ad evitare alimenti cancerogeni, la cosa più importante è tener presente l'equilibrio minerale prendendo cloruro di magnesio in dosi di prevenzione: basta che il corpo sia debitamente mineralizzato per poter vivere liberi da quasi tutti i dolori.

(questa ultima parte che parla di CANCRO sembra un aggiunta e uno scoppiazzamento Di Padre Breno ! NON sembra molto affidabile e se ne prende rsponsabilita' autore di questo:

http://italia.hyperbanner.net/index.dbm?main=bnr_codegen&iID=8721

fulvio_allegri@it.ibm.com

La ricetta **Dosi:** 20 grammi in 1 litro d'acqua. Bere una tazzina da caffè 3 volte al giorno per una settimana, poi per 2 volte al giorno per un'altra settimana e poi 1 volta al giorno per sempre!!!

Magnesio il minerale multiuso

di Rehan Jalali - rehan@thinkmuscle.com

Il magnesio è un minerale versatile che ha alcune implicazioni importanti per quanto riguarda gli atleti. La ricerca scientifica lo ha studiato in modo piuttosto approfondito. Questo articolo cerca di rispondere alla domanda "Perché il magnesio è così importante per gli atleti e quali sono le sue funzioni?". Esplorando alcune informazioni generali sul magnesio e poi esaminando la ricerca, è facile capire perché questo minerale è così importante per il giusto funzionamento del metabolismo.

Nel corpo umano il magnesio è quarto per presenza complessiva ma intracellularmente (all'interno delle cellule) è secondo solo al potassio. Il 60-65% del magnesio presente nel corpo umano si trova nelle ossa. Il magnesio che non si trova nelle ossa, si trova soprattutto all'interno delle cellule muscolari^{1,2}. Circa l'1% del magnesio si trova nel fluido extracellulare. All'interno delle cellule, il magnesio si può trovare legato ai fosfolipidi. Negli studi condotti sugli animali, è stato visto che il magnesio osseo è usato per mantenere i livelli di magnesio muscolare e in tutto il corpo³ quando l'assunzione di magnesio è ridotta. Quando ingerito, l'assorbimento del magnesio è mediato e influenzato dal tempo di permanenza nello stomaco, dalla quantità assunta e dalla quantità di fosforo e calcio presente nella dieta⁴.

Questi minerali competono per i siti di assorbimento nella mucosa intestinale. Il magnesio in eccesso non depositato nelle ossa o non trattenuto nei tessuti è espulso con le urine. Questo minerale è coinvolto in più di **300 reazioni enzimatiche** nel corpo⁵, compresa la glicolisi, il ciclo di Krebs, la formazione di creatin fosfato, la sintesi di acido nucleico, l'attivazione degli amminoacidi, la contrazione del muscolo cardiaco e dei muscoli lisci, la formazione ciclica di **AMP** e, cosa più importante per chi si allena per aumentare la forza, la sintesi proteica. Alcune funzioni di questo macromin minerale importante sono di rilievo per gli atleti di forza e di durata. Per comprendere pienamente le implicazioni che questo minerale ha sugli atleti, dobbiamo esplorare ulteriormente i ruoli del magnesio.

L'ATP (adenosin trifosfato ovvero energia) è sempre presente sotto forma di complesso ATP con magnesio. Fondamentalmente il magnesio dà stabilità all'ATP. Il magnesio si lega ai gruppi di fosfato presenti nell'ATP, formando così un complesso che aiuta il trasferimento dei fosfati dell'ATP. Dato che generalmente i muscoli allenati contengono più ADP (adenosin difosfato), permettere all'ATP di rilasciare un gruppo fosfato è importante per chi svolge attività fisica.

Il magnesio è anche un cofattore per **l'enzima creatin chinasi** che converte la creatina in creatin fosfato o fosfocreatina (la forma immagazzinata della creatina). Dato che gli integratori di creatina monoidrata sono estremamente popolari e di efficacia dimostrata, il magnesio può essere un minerale importante per facilitare l'ottimizzazione della funzione della creatina. Nei muscoli attivi, la creatin chinasi aiuta anche la fosfocreatina a combinarsi con **l'ADP per risintetizzare l'ATP** nell'attività contrattile. Questo processo, che coinvolge il magnesio, fondamentalmente aumenta la resistenza anaerobica. Comunque, la fosfocreatina possiede un maggiore potenziale di trasferimento del gruppo fosfato rispetto all'ATP quindi può essere in grado di formare l'ATP velocemente e fornire energia per l'attività muscolare⁶.

Il magnesio ricopre un ruolo importante anche nella **biosintesi delle proteine**, cosa certamente applicabile agli atleti. È necessario per l'attivazione degli amminoacidi e per l'attaccamento **dell'mRNA al ribosoma**. Questo processo facilita la "costruzione" delle proteine. In altre parole, la sintesi proteica dipende dalle concentrazioni ottimali di questo minerale. Si pensa che i livelli bassi di magnesio possano influenzare negativamente il metabolismo proteico e possano tradursi in una riduzione dei guadagni di forza di un regime di allenamento strutturato. È importante notare che aumentare l'assunzione proteica alimentare può incrementare i fabbisogni di magnesio perché l'assunzione proteica alta può ridurre la ritenzione di magnesio⁵.

Per comprendere completamente la funzione del magnesio, è necessario esplorare la sua relazione con il calcio e il potassio. Il magnesio è necessario per la **secrezione di PTH (ormone paratiroideo)**. Il PTH aiuta a mantenere la omeostasi del calcio. Livelli alti di calcio o di magnesio inibiscono la secrezione di PTH. Il magnesio può competere con il calcio per i siti leganti non specifici sulla miosina⁷. Il magnesio causa anche un'alterazione nella distribuzione del calcio cambiandone il flusso attraverso la membrana cellulare. Può anche diminuire le concentrazioni intracellulari di calcio inibendo il rilascio di calcio da parte del reticolo sarcoplasmatico⁷. Nel **processo di coagulazione del sangue, il magnesio e il calcio sono antagonisti**. Principalmente il calcio favorisce questo processo mentre il magnesio lo inibisce. Se si assumono grosse quantità di calcio tutti i giorni, è possibile sviluppare una deficienza di magnesio. La maggior parte degli esperti dice che il rapporto fra calcio e magnesio dovrebbe essere 2 a 1. In altre parole, se assumete 1.500 mg di calcio al giorno attraverso la dieta e l'integrazione, dovrete cercare di assumere anche almeno 750 mg di magnesio al giorno. Ciò può prevenire lo sviluppo di uno squilibrio. Gli integratori di magnesio e di calcio dovrebbero essere assunti in momenti diversi per permettere un assorbimento migliore di entrambi questi minerali.

Anche il magnesio e il potassio sono molto legati. Il magnesio è necessario per la funzione della pompa sodio e potassio. Se si verifica una deficienza di magnesio, allora la funzione di pompaggio del sodio fuori dalla cellula e del potassio dentro alla cellula può essere ostacolata⁵. La prescrizione di diuretici tende a esaurire il magnesio e il potassio. In questa situazione, l'assunzione di magnesio può normalizzare i livelli sia di magnesio che di potassio nel muscolo⁵.

Il magnesio è stato implicato anche nella **prevenzione dei crampi e degli spasmi muscolari**. In uno studio clinico, 500 mg di magnesio gluconato hanno alleviato gli spasmi muscolari (nel giro di pochi giorni) nelle giocatrici di tennis adulte che si lamentavano di avere degli spasmi muscolari associati all'attività fisica prolungata all'aperto⁸. Questo può essere dovuto al fatto che le perdite di minerali attraverso il sudore e l'urina sono maggiori durante l'attività fisica prolungata. In particolare, le perdite di magnesio attraverso il sudore possono aumentare durante l'attività fisica⁹. La perdita maggiore di magnesio è stata osservata durante e dopo l'attività fisica. È stato scoperto uno spostamento del magnesio dal plasma agli eritrociti¹⁰. Fondamentalmente, più l'attività fisica è anaerobica (cioè glicolitica), maggiore è lo spostamento del magnesio dal plasma negli eritrociti. Ecco perché gli atleti possono avere un fabbisogno maggiore di magnesio.

Di solito le persone che **soffrono di attacchi di cuore** hanno una deficienza di magnesio. Ci sono molti studi che mostrano che esso può essere molto importante per la funzione cardiaca^{11,12,13,14}. Per esempio, uno studio¹¹ ha mostrato che l'individuazione precoce della deficienza di magnesio è imperativa per la prevenzione delle anomalie del metabolismo cardiaco e per il mantenimento dell'integrità strutturale del muscolo cardiaco durante l'anestesia. Il modo migliore per far controllare i livelli di magnesio dal medico è testare i livelli di magnesio nei globuli rossi piuttosto che nel siero. Misurare i livelli di magnesio nel siero individuerà solo le deficienze più gravi.

Quindi, cosa dice la ricerca sul magnesio per gli atleti? Uno studio del 1992 pubblicato sul Journal of the American College of Nutrition intitolato "Effetto nell'uomo dell'integrazione di magnesio sull'allenamento della forza"¹⁵ ha studiato gli effetti di un integratore di magnesio alimentare (ossido di magnesio assunto in 8 mg/kg/al giorno compreso il magnesio alimentare) sullo sviluppo della forza durante un programma di allenamento per la forza a doppio cieco di 7 settimane in 26 soggetti non allenati. C'era un gruppo integrato con il magnesio e un gruppo di controllo o placebo. Per esempio, una persona di 90 kg del gruppo integrato con il magnesio ha ricevuto circa 725 mg di magnesio al giorno. I risultati dello studio hanno mostrato che il gruppo sottoposto a integrazione orale di magnesio ha ottenuto guadagni di forza significativamente maggiori rispetto al gruppo di controllo. I ricercatori hanno anche concluso che il magnesio può esercitare il suo ruolo nella sintesi proteica a livello ribosomiale.

Il magnesio è un minerale importante anche per gli atleti di durata. Gli atleti di durata possono sperimentare una deficienza di magnesio a causa delle maggiori perdite di questo minerale attraverso il sudore^{16,17}. Il maggiore dispendio energetico può causare anche un aumento dei fabbisogni di magnesio. L'integrazione di questo minerale ha dimostrato anche di migliorare il metabolismo cellulare negli atleti agonisti¹⁸. Un altro studio clinico che ha esaminato gli effetti dell'integrazione di magnesio (360 mg al giorno) per 4 settimane nei canottieri maschi agonisti, ha mostrato una diminuzione della concentrazione di lattato ematico e del consumo di ossigeno in confronto ai canottieri che hanno ricevuto un placebo¹⁸. In altre parole, i risultati di questo studio hanno indicato che l'integrazione di magnesio può avere un effetto benefico sul metabolismo energetico e l'efficienza lavorativa.

Altri studi mostrano che i livelli di magnesio ematico possono ridursi in risposta all'allenamento per la forza¹⁹. Inoltre, negli studi di ricerca è stato notato che la contrazione massima dei quadricipiti è correlata positivamente allo stato del magnesio ematico²⁰.

L'alcolismo, i disturbi renali, il diabete mellito possono tutti causare la comparsa di una deficienza di magnesio. Alcuni dei segni e dei sintomi di una deficienza di magnesio comprendono nausea, vomito, anoressia, debolezza muscolare, spasmi muscolari e tremore⁶. La deficienza di magnesio può essere collegata ai disturbi cardiovascolari, l'ipertensione e gli attacchi di cuore, come detto precedentemente. Per aiutare a prevenire qualsiasi deficienza è necessario far controllare trimestralmente da un medico la regolarità dei livelli di magnesio nei globuli rossi.

La tossicità del magnesio è altamente improbabile perché i reni in salute possono eliminarlo molto rapidamente. La tossicità si verifica più facilmente nelle persone che hanno problemi renali. Uno degli effetti principali **dell'assunzione eccessiva di magnesio è la diarrea**.

Le forme migliori di integrazione sembrano essere quelle chelate in un amminoacido (magnesio glicinato, magnesio taurato) o in un composto intermedio del ciclo di Krebs (magnesio malato, magnesio citrato, magnesio fumarato). Queste forme sembrano meglio utilizzate, assorbite e assimilate. Cercate di stare alla larga dalle forme inorganiche di magnesio come il cloruro di magnesio o il magnesio carbonato perché possono non essere assorbite altrettanto bene e possono causare disturbi gastrici.

Le fibre alimentari ostacolano un po' l'assorbimento di magnesio quindi il magnesio non dovrebbe essere assunto con una fonte di fibre.

Le fonti alimentari di magnesio comprendono la frutta secca, i legumi e i semi di soia.

Dato che per gli atleti può essere complicato assumere abbastanza magnesio attraverso le fonti alimentari, è possibile usare il magnesio integrativo.

Assumere 500-1.000 mg al giorno di magnesio può permettere agli atleti di impedire qualsiasi deficienza oltre a ottimizzare la prestazione nell'attività atletica. Gli atleti devono anche capire l'importanza vitale di questo macrominereale perché ricopre un ruolo in molte funzioni del corpo. Quindi la prossima volta che sperimentate spasmi e/o crampi muscolari o volete semplicemente aumentare l'energia, provate l'integrazione con magnesio e forse vedrete dei grandi risultati!

Perché il cloruro di magnesio

Molti degli integratori di magnesio in commercio, sono in **forma citrata (cioè composti da carbonato di magnesio + acido citrico)**, formula che a contatto con i succhi gastrici (acido cloridrico) dello stomaco, **si trasforma in cloruro di magnesio**. Questa trasformazione, però, consuma gran parte della quantità di magnesio assunta. Ciò vuol dire che bisognerebbe assumere quantità nettamente maggiori.

Essendo il Magnesio Marino (cloruro di magnesio) un integratore (cioè un alimento) e non un farmaco, presenta un'azione sui disturbi e sui fenomeni causati da una sua carenza fino a quando se ne continua l'assunzione.

Ecco perché se ne consiglia una costante assunzione giornaliera.

- **Il cloruro di magnesio è un sale organico, quindi più facilmente assimilabile e di più facile ritenzione, rispetto ai sali di magnesio inorganici.**
- **Rispetto ad altri sali organici come l'orotato ed il gluconato, possiede quella preziosa azione "citofilattica", di protezione sulle cellule e sui globuli bianchi.**
- **Perché attraverso tale forma è possibile beneficiare delle proprietà antibiotiche del magnesio.**

- Il magnesio in polvere, diluito in acqua, nella sua forma di cloruro, è la formula ideale per la sua biodisponibilità.

www.naturalbeauty.it

Magnesio marino NATURAL BEAUTY

Contenuto della confezione

30 bustine monodose da 3 g.

Codice a barre

903887230

Integratore alimentare di **puro cloruro di magnesio**



Integratore, di puro *cloruro di magnesio*, studiato per supplementare la naturale deplezione di magnesio causata, in prevalenza, da un'alimentazione poco varia e derivante da colture intensive. La carenza di questo importante minerale, deputato al corretto funzionamento dell'intero organismo, può essere la causa principale di **innumerevoli scompensi**.

Il magnesio è un minerale essenziale che risulta **carente in oltre il 60% delle persone** (*si parla di ipo-magnesia*).

La carenza, più diffusa di quanto si creda, si manifesta con una serie di sintomi molto variabili: si va dall'*ansia* all'*ipereccitabilità muscolare*, dalla *cefalea* alle *vertigini*, dall'*insonnia* all'*asma*, dalle *alterazioni del ritmo cardiaco* alla *stanchezza eccessiva*, dai *dolori osteoarticolari* fino ai *disturbi del ciclo mestruale*.

Il nostro Magnesio

Molti degli integratori di magnesio in commercio, sono in forma citrata (cioè composti da carbonato di magnesio + acido citrico), formula che a contatto con i succhi gastrici (acido cloridrico) dello stomaco, si trasforma in cloruro di magnesio. Questa trasformazione, però, consuma gran parte della quantità di magnesio assunta. Ciò vuol dire che bisognerebbe assumere quantità nettamente maggiori.

Essendo il **Magnesio Marino** (*cloruro di magnesio*) un integratore (*cioè un alimento*) e non un farmaco, presenta un'azione sui disturbi e sui fenomeni causati da una sua carenza fino a quando se ne continua l'assunzione. Ecco perché se ne consiglia una costante assunzione giornaliera.

Perché il cloruro di magnesio

- **Il cloruro di magnesio è un sale organico**, quindi più facilmente assimilabile e di più facile ritenzione, rispetto ai sali di magnesio inorganici.
- Rispetto ad altri sali organici come l'orotato ed il gluconato, possiede quella preziosa azione "citofilattica", di protezione sulle cellule e sui globuli bianchi.
- Perché attraverso tale forma è possibile beneficiare delle proprietà antibiotiche del magnesio.
- Il magnesio in polvere, diluito in acqua, nella sua forma di cloruro, è la formula ideale per la sua biodisponibilità.

NOTA BENE

Le forme migliori di integrazione sembrano essere quelle chelate in un amminoacido (**magnesio glicinato**, **magnesio taurato**) o in un composto intermedio del ciclo di Krebs (**magnesio malato**, **magnesio citrato**, **magnesio fumarato**). Queste forme sembrano meglio utilizzate, assorbite e assimilate.

Cercate di stare alla larga dalle forme inorganiche di magnesio come il **cloruro di magnesio** o il magnesio carbonato perché possono non essere assorbite altrettanto bene e possono causare disturbi gastrici.

