

# **MAGNESIO per tutte le Persone e per "quasi" tutti i Problemi**

## **Come Migliorare la propria Vita Quotidiana**

**Il Magnesio è un alimento salino assolutamente necessario ma che risulta carente in oltre il 60 % delle persone (ipomagnesite).**

### **Il MAGNESIO è:**

un nutriente per conservare e recuperare una buona salute  
praticamente un antibiotico naturale  
un rimedio con un elevato effetto di prevenzione  
un rimedio con un forte effetto anti-infiammatorio  
un immunostimolante  
un immagazzinatore di energia  
un anti-stress  
un anti-allergico  
un alcalinizzante, agendo come antiacido  
un ossigenatore del sangue  
un regolatore della presenza di potassio e calcio  
un elemento critico per oltre 325 reazioni biochimiche  
un elemento di base in ogni farmacia familiare  
un 'quasi' sconosciuto a tanti medici  
sicuro: un eventuale eccesso verrà semplicemente espulso  
senza problemi di associazione con altri prodotti

### **Una carenza - disregolazione di magnesio è causata da:**

ridotto assorbimento intestinale  
diarrea cronica  
interventi sullo stomaco

### **Incrementata e anomala espulsione di magnesio a causa di:**

alcolismo  
allattamento  
arteriosclerosi  
assunzione elevata di grassi, fosfati (coca, ecc) e zuccheri  
atleti (sotto sforzo o professionisti)  
bruciature  
calcio assunzione eccessiva  
caffeine eccessiva  
diabete  
diarrea  
diete  
disbiosi intestinale  
diuretici  
disturbi psichici  
dolori cronici  
fibromialgie  
gestazione e periodo post parto  
ipertensione  
elevati dosi di medicinali  
operazioni chirurgiche  
disfunzioni ormoni della tiroide  
sindrome pre e postmestruale  
sindrome da stress fisico e psichico  
sudorazioni abbondanti

**In queste situazioni si richiede molto più magnesio del normale**

## DOVE SI TROVA IL MAGNESIO E QUANTO NE OCCORRE

Il **Magnesio cloruro** cristallizzato viene estratto principalmente dall'acqua del mare, da essa proviene il suo sapore amaro, risulta molto igroscopico ed è facilmente solubile in acqua.

Esso è presente in ogni tipo di complesso organico e nei seguenti cibi (grammi magnesio per 100 gr alimento):

- alghe = 0,8 - 1 gr
- semi (lino, girasole, zucca) = 0,3 a 0,5 gr.
- mandorle - erba medica - fagioli = 0,2 a 0,3 gr.
- latte -cereali - patate (al forno con pelle) - avocado - spinaci cotti = 0,1 a 0,2
- insalate - frutta - pesce = non più di 0,1 gr.

E' importante anche conoscere il proprio personale grado di assimilazione del magnesio dai cibi per il calcolo reale della necessità di integrazione.

Si calcola che una persona che adotta una dieta equilibrata ricca di alimenti con una buona percentuale di magnesio assume circa da 0,2 a 0,3 grammi al giorno di magnesio elementare o circa da 1,6 a 2,4 gr equivalenti di magnesio cloruro cristallizzato, quantità in ogni caso ben inferiore alle necessità standard.

Si ritiene che sia oltremodo opportuno, per la maggior parte delle persone con un normale livello di salute, assumere per PREVENZIONE ogni giorno almeno **3 grammi di magnesio cloruro per la donna e 4 grammi per l'uomo**.

L'insufficienza di magnesio è aggravata di gran lunga in situazioni di carenza e disregolazioni sopradescritti o semplicemente trovarsi in situazioni particolari, quali la gravidanza, l'allattamento, l'adolescenza, la vecchiaia o un anomalo esercizio fisico intenso.

In queste situazioni o in presenza di problematiche psicofisiche elencate in dettaglio, la dose giornaliera standard può essere raddoppiata o persino triplicata per un determinato periodo.

Risulta **IMPORTANTE** considerare che il magnesio cloruro, essendo un alimento e non un farmaco, presenta un'azione sui disturbi e sui fenomeni causati da una sua carenza SINO a quando si continua l'assunzione: questo aspetto evidenzia ulteriormente la necessità di una ASSUNZIONE GIORNALIERA. Viene suggerito che la decisione su l'assunzione di un dosaggio elevato avvenga sotto controllo medico.

## UN CENNO STORICO

La scoperta delle straordinarie virtù curative e preventive del magnesio cloruro sono dovute al professore e scienziato francese **Pierre Delbet**, morto nel 1957 a 96 anni, che ha sempre cercato di ottenere la **protezione delle cellule (citofilassi)** perché esse possono trionfare sui microbi, invece che aggredirle con degli antisettici che distruggono i globuli bianchi, ancora vivi e attivi.

Egli scoprì accidentalmente che una **soluzione al 12,1 % di magnesio** cloruro presenta una forte azione citofilattica quando è iniettata nel sistema circolatorio, senza alcun effetto di tossicità, anzi provocando un **forte senso di benessere, di euforia, di energia e di resistenza alla fatica**.

Scoprì che **sulle feci** presenta un effetto curioso, cioè quello di provocare talvolta una evacuazione rapida in casi di costipazione cronica (pur non essendo a questa concentrazione un purgante) e di rendere le feci normali in caso di diarrea se preso in maniera continuativa. In ambedue le situazioni le feci perdono l'odore sgradevole, in quanto la flora intestinale viene modificata a favore dei microrganismi buoni a scapito di quelli patogeni.

Sempre accidentalmente, rilevò come l'assunzione regolare di magnesio provocasse in lui stesso la scomparsa di lesione pre cancerogene, oggetto di ben tre operazioni precedenti senza esiti positivi.

Con le sue ampie ricerche poté dimostrare che **l'azione del magnesio** cloruro era dovuta **alla molecola salina (il cloruro)** e non allo ione magnesio.

Il professor Delbet rilevò anche che esiste una grande differenza tra il carbonato, che accelera l'evoluzione dei tumori neoplastici e delle lesione cancerose, e il magnesio cloruro che ne arresta lo sviluppo e spesso li fa persino regredire quando l'organismo viene quasi saturato da questo sale.

All'attività di ricerca e sperimentazione di Delbet, si affiancò un altro medico francese il dottor Nevau, il cui interesse si rivolse principalmente verso le malattie infettive ottenendo subito un successo sulla poliomielite e sul cimurro dei cani.

In seguito dimostrò l'impatto risolutivo o altamente migliorativo del magnesio cloruro sull'angina catarrale, sulle affezioni respiratorie e altre problematiche senza però mai riuscire ad ottenere i giusti riconoscimenti accademici.

Perché? Potete considerare l'atteggiamento dell'industria farmaceutica verso un rimedio efficace, con uno spettro d'azione molto ampio e a basso costo? Potete considerare anche un atteggiamento di generale diffidenza o semplicemente di indifferenza della classe medica verso le cosiddette terapie alternative o complementari ?

Recenti ed estesi studi negli Stati Uniti hanno indicato che, dal 1950 a fine secolo, una carenza di magnesio risulti la causa primaria di almeno otto milioni di morti per complicazioni delle coronarie.

Tra i fattori più rilevanti delle carenze viene indicato i metodi di agricoltura intensiva che impoveriscono fortemente il terreno di magnesio, anche se esso è tra gli elementi maggiormente diffusi sulla terra, in quanto i concimi e i fertilizzanti chimici apportano grandi quantità di potassio che è un antagonista del magnesio.

#### **IL MAGNESIO AGISCE PRIMARIAMENTE SUL:**

- Sistema nervoso
- Sistema muscolare (incluso il cuore)
- Forme degenerative apparato osteo articolare
- Tratto digestivo e intestinale
- Sistema immunitario
- Invecchiamento
- Eccesso e squilibrio di calcio

#### **QUALE TIPO di MAGNESIO ?**

Ovviamente riteniamo fermamente che il **MAGNESIO CLORURO** sia la risposta OTTIMALE per chi ricerca una necessaria aggiunta di magnesio, a scopo preventivo o curativo, con un integratore.

**il magnesio cloruro è un sale organico**, quindi più facilmente assimilabile e di più facile ritenzione, rispetto ai Sali di magnesio inorganici.

Altri Sali organici, come l'orotato, il gluconato e l'aspartato sono da considerare, pur presentando dei **costi anche molto superiori** rispetto al cloruro. Inoltre essi **non hanno la preziosa azione 'citofilattica', azione protettiva sulle cellule e sui globuli bianchi, caratteristica del cloruro.**

Il magnesio aspartato ha caratteristiche simili al cloruro, ma risulta costoso e di difficile reperibilità.

Esistono anche delle **miscele a base di magnesio**, adattate per annullare il gusto naturale molto amaro del magnesio, che offrono anche dei buoni risultati però a costi superiori.

#### **INDICAZIONI per PROBLEMI e AFFLIZIONI**

**L' elenco delle molteplici manifestazioni che segue può facilmente stupire e lasciare increduli, ma queste vaste problematiche beneficate da un supplemento di magnesio cloruro comprovano l'importanza del magnesio e come esso viene coinvolto da tutti i sistemi dell'organismo.**

**Non aspettare di essere ammalati** per cercare una integrazione di magnesio, ma sfruttare il suo rilevante aspetto di prevenzione con la regolarità dell'assunzione giornaliera di adeguate quantità.

Considerare il magnesio come la possibile soluzione, semplice e poco costosa, quando si presenta un problema di salute. In caso di **problematiche acute** si può considerare l'assunzione di 2-3 dosi, a dosi normali o a dosi maggiorate, distanziate con un intervallo di circa 3 ore.

Continuare sempre ancora per qualche giorno dopo la scomparsa dei sintomi. Talvolta l'assunzione iniziale di magnesio presenta un **effetto lassativo** per alcuni giorni con feci molli: esso deve essere considerato normale e non deve far considerare l'interruzione del trattamento, ma una eventuale riduzione provvisoria sino al ritorno di una normalità. Normalmente **le donne soffrono di carenza di magnesio in misura di oltre 4 volte rispetto agli uomini.** Le problematiche in MAIUSCOLO risultano rispondere positivamente in modo particolare al magnesio cloruro.

**In caso di dubbi o situazioni particolari consultare un medico.**

#### **Acne**

Pulire accuratamente e applicare la soluzione di magnesio, migliori risultati si ottengono con la polvere di magnesio sciolta nell'olio di neem, pulendo poi delicatamente con una saponetta vegetale. In concomitanza assumere compresse di magnesio e un prodotto antiparassitario in tintura madre.

#### **Alcolismo**

Contrasta la azione espulsiva del Magnesio attraverso l'urina a causa di eccessi di alcool e le tachicardie spiacevoli degli alcolisti cronici, in quanto l'alcol 'mangia' il magnesio.

## **Affaticamento e Astenia**

Effetti benefici facilmente avvertibili anche in tempi brevi e senza che sia definita la causa. Il Magnesio fornisce energia alle cellule.

## **Allergie**

Buon contrasto dei sintomi, anche in assenza della guarigione. Benefico in via preventiva, specie su asma, sinusiti e bronchite asmatiche. Considerare l'aumento significativo del dosaggio.

## **Alzheimer**

Si ha un contrasto del deposito di alluminio nel cervello, considerata causa primaria del problema e evidenziata nelle autopsie. Si deve esercitare una forte azione specifica di prevenzione e profilassi con l'assunzione di una dieta che consideri un'elevata quantità di magnesio e un rigoroso controllo dell'alluminio assorbito.

## **Amalgame**

Contrasta l'effetto negativo sugli enzimi del mercurio.

## **Angina**

E' stata la prima malattia affrontata con successo da Delbet nelle sue diverse forme, quali quella faringea, differica. La più banale, quale il mal di gola, la faringite e la tonsillite, vengono risolte molto rapidamente in pochi trattamenti ravvicinati di 2-3 ore.

## **Ansia**

Effetti benefici rilevanti su tutto il sistema nervoso.

## **ANZIANI**

Per astenia, carenze memoria, depressione e tremolii.

## **ARTRITI (normali e reumatoide)**

Ha una azione di contrasto alla formazione di depositi di calcio nelle articolazioni che contribuiscono largamente a innescare e a potenziare questa problematica.

## **ASMA**

Vi sono delle cause specifiche che causano una deficienza di magnesio e che possono condurre ad un problema di asma: dieta ricca di grassi e povera di verdura, stress psicofisico, eccesso di alcool e caffeina, eccesso di bevande gasate e persino una rilevante esposizione per lunghi periodi a forti rumori. L'effetto bronco dilatatorio del magnesio è importante contro gli attacchi. Risultati possibili con dosi maggiorate per almeno 3-4 settimane, prima di scendere al dosaggio normale.

## **Astenie**

Prezioso, specie la dose assunta al mattino, per le astenie primaverili e quelle adolescenziali.

## **Attacchi di panico**

Dovuti all'ipersensibilità nervosa.

## **Attività Cerebrale e Sessuale**

Facile verificare personalmente un aumento costante, persino eccessivo in soggetti ipersensibili che presentano nuovi problemi di insonnia. Lo stimolo sessuale e la libido aumenta nella maggior parte delle persone, specie negli adolescenti può provocare una eccitabilità eccessiva.

### **Bambini**

Per crampi, mal di testa, facile affaticabilità, astenia, agitazione e eccitazione, aggressività, difficoltà scolastiche e problemi del sonno. Adatto alle malattie infantili, quali morbillo, scarlattina, varicella, rosolia che vanno affrontate al primo apparire dei loro sintomi. Le lesioni cutanee vanno frizionate con una miscela di magnesio e olio di neem. Indicati anche 3 gr/di per un peso di 40 Kg.

### **Bocca**

Oltre all'assunzione di magnesio, risultano molto positivi lunghi e ripetuti gargarismi nell'arco della giornata. Vedere 'denti'.

### **Bronchite**

Agire tempestivamente ai primi sintomi per bloccare la sua evoluzione. Se già presente in fase acuta, assumere dosi maggiorate e ripetute di magnesio, iniziando con intervalli di sei ore. Prevedere tempi medio lunghi di almeno 20 giorni, che talvolta vanno ripetuti.

### **Bronco Polmonite**

Prontamente risolvibile, sia nei bambini che negli anziani, con dosi ripetute ogni 2-3 ore.

### **Bruxismo**

Indicato il Magnesio insieme a prodotti antiparassitari.

## **CALCIFICAZIONI**

I tessuti carenti di M, quali muscoli, cuore, reni, polmoni, milza sono il terreno ideale per le calcificazioni (calcio eccessivo). Una calcificazione favorisce la ipertensione, l'indurimento reni, la calcinosi sui ginocchi, spalle, polsi, legamenti, la formazione di calcoli renali e biliari, l'indurimento delle arterie e la senilità (azione sul cervello). L'associazione calcio e magnesio favorisce sensibilmente l'eliminazione delle eccedenze del calcio, in particolare nelle articolazioni. Si deve prevedere un periodo lungo a dosi maggiorate. Il magnesio, agendo sulle ghiandole endocrine, favorisce la fissazione della giusta quantità del calcio e del fosforo: sul calcio ha quindi una funzione di regolazione aiutandolo a fissarlo se risulta carente o a favorire l'espulsione se è in eccesso.

### **Calcoli biliari e renali**

Per ottenere una azione preventiva sulla loro formazione nella cistifellea e nei dotti biliari e, se già presenti, minimizzare i loro effetti sulla cistifellea. L'aggiunta di magnesio nella dieta favorisce l'espulsione del colesterolo, perché lo rende più solubile, e sulla secrezione della bile. Il magnesio ha un ruolo importante anche per la prevenzione dei calcoli renali perché protegge l'organismo dall'accumulo di calcio nelle vie urinarie.

### **Cancro**

Sembra comprovata una sua azione di prevenzione.

### **Capelli**

Contro la fragilità. Con l'applicazione locale di magnesio sciolto in acqua, o della crema a base di magnesio, ogni giorno per un lungo periodo, operazione aggiuntiva all'assunzione normale di magnesio, si può ripristinare la normale pigmentazione nera e contrastare i **capelli bianchi**.

## **Cardio Vascolari**

Il cuore invecchia quando si riducono i livelli di Magnesio e aumenta il calcio depositato e quindi si crea una predisposizione all'ipertensione. Il Magnesio favorisce il rilassamento del cuore e quindi contro gli spasmi dei muscoli che circondano l'arteria. Effetto significativo su cardiomiopatie, congestioni, aritmie, turbe vasomotorie, irregolarità dei battiti cardiaci, senso di oppressione toracica e intorpidimento delle estremità.

## **Cistifellea**

Effetti positivi sulla cistifellea, specie quando essa è intasata o sono presenti delle infezioni alle vie biliari.

## **Cistiti normali e ricorrenti**

Basta anche la dose normale assunta con regolarità.

## **Colesterolo**

Il magnesio riduce quello 'cattivo' e aumenta quello 'buono'.

## **Colite cronica**

Un'assunzione regolare e prolungata crea una regolarizzazione della situazione.

## **Congiuntiviti**

Prezioso o risolutivo per le congiuntiviti e congiuntiviti croniche, da lenti a contatto e nelle neuriti ottiche. Viene rallentata o si evita l'atrofia del nervo ottico e si ritarda l'insorgenza del glaucoma.

## **CRAMPI MUSCOLARI**

Specie nelle gambe risulta assolutamente e semplicemente **INDISPENSABILE**.

## **Denti**

Il Magnesio è il più importante minerale per la loro robustezza e l'assorbimento degli altri minerali, per rinforzare lo smalto e per contrastare gli effetti negativi nelle cavità, quale la piorrea alveolodentale che viene innescata o potenziata dall'autointossicazione e dall'artrite: il trattamento con il magnesio risulta un ottimo coadiuvante del trattamento dentistico. Infatti favorisce inoltre la fissazione del calcio e che questo si depositi in zone sbagliate o, se già depositato, ne favorisca il riassorbimento.

## **Depressione**

Il magnesio presenta un effetto euforizzante e la sua carenza può produrre, oltre a una depressione, delle turbe dell'umore e comportamenti antisociali. Vedere anche 'nervi'.

## **Diabete tipo I e II**

In queste situazioni si ha un forte effetto di eliminazione del magnesio. La sua assunzione, a dosi elevate, può rendere necessario un minor insulina e presenta effetti molto positivi sulle complicazioni devastanti quali le retinopatie, le microangiopatie e gli effetti cardiorenali. Molti studi hanno evidenziato che il magnesio libero intracellulare è alquanto inferiore rispetto alla popolazione generale e questo fatto ha una rilevanza clinica essendo il magnesio un cofattore essenziale in molteplici reazioni enzimatiche coinvolte nei processi metabolici. La resistenza dall'insulina, problema centrale nel diabete di tipo II, è associata con una ridotta quantità di magnesio intracellulare ed è suscettibile di migliorare con l'assunzione orale di magnesio. Va ricordato che nella situazione diabetica si riscontrano specifici problemi associati al magnesio, quali una sua eccessiva espulsione dai reni, effetti dell'insulina sul metabolismo del glucosio e il concomitante uso di medicinali che provocano la diminuzione ulteriore di questo minerale.

Un supplemento di magnesio favorisce:

- una normalizzazione del deficit del magnesio libero intracellulare
- un incremento della sensibilità insulinica
- una protezione contro le complicazioni diabetiche
- una riduzione dei livelli di pressione

### **Digestione**

Migliora l'ambiente digestivo e le attività enzimatiche, contrastare gli spasmi digestivi, i crampi epigastrici e tutte le dispepsie (digestioni difficili). Vedere 'stomaco'.

### **Dismenorrea**

Interviene sui dolori.

### **Disordini auto-immuni**

Significativi risultati.

### **Disturbi dell'equilibrio**

Buoni riscontri

### **Diuretici**

Queste tipologie di farmaci facilitano la perdita di magnesio, oltre a provocare problemi cardiaci.

### **DOLORI e MIALGIE**

Effetti molto sorprendenti, specie se essi sono causati da nervi e/o localizzati nel collo e nella schiena.

### **DOLORI VERTEBRALI**

Cervicalgie, dorsalgie, lombalgie e pseudosciatiche.

### **Eczema**

Frizionare anche con magnesio sciolto in acqua e lasciare asciugare. Assumere la dose normale con regolarità. Cercare di rintracciare e eliminare il prodotto che provoca l'allergia da contatto.

### **Energia**

Una carenza di Magnesio implica la necessità di maggior ossigeno, specie in un'attività fisica, e una più rapida stanchezza muscolare. Significativo effetto sul mitocondrio, esso contribuisce a generare energia dalle cellule umane, che è molto influenzato dalle calcificazioni.

### **Erisipeia**

Questa infezione da streptococco della pelle può essere eliminata con una soluzione di magnesio completata da olio di neem.

### **FEBBRE**

Utilissimo negli stati febbrili, per il suo effetto antibiotico, con effetti rapidissimi su affezioni batteriche e virali se assunto massicciamente e ogni 2-3 ore.

### **Ferite**

La soluzione in acqua del magnesio ha una azione disinfettante, senza fastidi, e risultati maggiori sono ottenuti con l'aggiunta di olio di neem che contribuirà alla ripristino veloce della pelle con l'assenza di cicatrici.

### **Fibromialgia**

Tende a ridurre il dolore e 'mollezza'. Buona associazione con l'acido malico per una ulteriore riduzione del dolore.

### **Formicolio**

Agli arti e alle mani.

### **Gastroenterite**

Per ottenere dei miglioramenti e un impatto positivo in presenza di dissenteria. Considerare delle dosi maggiorate.

### **Ghiandole disordini**

Tende ad una normalizzazione delle loro funzioni.

### **Gravidanza e Parto**

Assumere con costanza dall'inizio della gravidanza il magnesio per contrastare o annullare i problemi di crampi, le irritazioni notturne, una tensione muscolare e i dolori generalizzati, il vomito iniziale e le crisi di eclampsia durante e dopo il parto. Il forte rilassamento muscolare permette di minimizzare i problemi durante il parto, le contrazioni sono più efficaci e sopportabili, e le problematiche successive, sia a livello muscolare che di tensione nervosa. La carenza di magnesio della madre può contribuire a diverse patologie del neonato, quali le convulsioni, le gastroenteriti.

### **Infiammazioni**

Il Magnesio nelle cellule tende alla diminuzione del fenomeno infiammazione, specie se associato al prodotto specifico per questi problemi rappresentato dal MSM.

### **INFLUENZA**

Effetto di prevenzione sorprendente se si è costanti nell'assunzione. In particolare se si prevede un'epidemia. In caso della comparso dei sintomi, raddoppiare la dose standard e assumerla ogni 2-3 ore nel primo giorno: sarà già possibile constatare i buoni risultati ottenuti. Per l'effetto tonico del Magnesio si avrà poi una minima post-astenia. Nessuna controindicazione se vengono assunti i normali farmaci.

### **INTESTINO**

Il magnesio ha un forte effetto di normalizzazione della situazione intestinale, sia in presenza di diarrea o stipsi. In caso di **stipsi cronica**, si può inizialmente creare una situazione di diarrea leggera per 2-3 giorni e poi la normalizzazione e una più efficace azione dei muscoli della peristalsi. Iniziare con la dose normale e aumentare gradualmente in pochi giorni sino ad una dose maggiorata da mantenere per alcune settimane. Una stipsi occasionale può essere eliminata con un aumento momentaneo della dose giornaliera. In casi di **diarrea** si avrà una riduzione delle feci e una loro forte deodorizzazione.

### **Intolleranze alimentari**

Si otterrà una diminuzione delle manifestazioni, quali gonfiori, flatulenze, infiammazioni ai legamenti e i mal di testa.

### **Intossicazione**



Forte contrasto e possibile eliminazione degli effetti anche con una sola dose d'urto. Assumere il magnesio anche in presenza di vomito e diarrea.

## **INVECCHIAMENTO**

Il magnesio rappresenta sicuramente un rimedio che può rallentare significativamente il processo di invecchiamento. Con la naturale maggior perdita di magnesio nell'invecchiamento, aumentano i fenomeni di **infiammazioni e calcificazioni**. Con gli anni il calcio trasforma lentamente dalle ossa a tutti i tessuti molli (incluse le ghiandole) creando, con le calcificazioni, le premesse di molteplici malattie. Iniziano a apparire oltre a tremori, prurito, turbe prostatiche, incontinenza urinaria, perdita di memoria, insonnia e abbassamento del tono generale, stanchezza esagerata, emotività accentuata. **Il magnesio riesce brillantemente a contrastare molti degli effetti causati dall'invecchiamento.** Le macchie scure tipiche dell'età senile sono fortemente contrastate. Vedere anche 'muscoli'.

### **Ipereccitabilità neuromuscolare**

Fortemente contrastata.

## **IPERTENSIONE**

Aumentando il magnesio intracellulare si ha un forte cofattore per una diminuzione dell'alta pressione, inoltre esso rallenta la secrezione di adrenalina e favorisce l'eliminazione del calcio patologico.

### **Irrigidimento Generale o muscolare.**

Vedere muscoli e nervi

### **Irritabilità - Irrequietezza - Tensioni**

Specie di origine nervosa, sono notevolmente beneficiati.

### **Libido**

Con il Magnesio si ottiene molto sovente una netta crescita della libido e del desiderio sessuale, con effetti riscontrabili nei casi di impotenza.

### **Linfociti**

Viene aumentata la loro produzione.

## **MAL DI TESTA**

La carenza di Magnesio determina situazioni ipertensioni vascolari e quindi la situazione di una cattiva irrorazione del sangue e conseguenti dolori. Spesso si ottengono immediati benefici con una singola dose maggiorata di magnesio o assumere contemporaneamente del magnesio e del calcio.

### **Memoria e Concentrazione**

Il magnesio aumenta l'attività celebrale con un dosaggio medio alto.

### **Menopausa**

Benefici generalizzati.

### **Miopia**

Riscontrati miglioramenti con cicli lunghi.

## **MUSCOLI**

Contrazioni muscolari rapide e spontanee delle palpebre e dei muscoli del viso.

### **MUSCOLI Rigidità e Indolenzimento**

Si ha un contrasto della stanchezza, degli spasmi muscolari e delle contratture e da ogni causa neuromuscolare. Nelle persone anziane si può realizzare una soluzione positiva al problema dell'andatura a scatti, dalle difficoltà a scendere le scale e dalla scrittura che tende a diventare molto irregolare.

## **NERVI**

Significativo effetto calmante, stabilizzante e 'rinfrescante'. Effetto euforizzante e energizzante sull'intero sistema nervoso. Contrastate le situazioni di confusione mentale e i molteplici disturbi nervosi dovuti alla carenza di magnesio, quali l'ipermotività, il nervosismo, l'ansietà, senso di angoscia con 'nodo' alla gola, turbe dell'umore, vertigini, sensazione di svenimento imminente, stato di malessere generale. La **spasmofilia** viene definita come una forma clinica di ipereccitabilità neuro-muscolare dovuta a una carenza cronica di magnesio.

### **Neuropsichici problemi**

L'agitazione, l'ansietà, i deliri e le convulsioni sono dovute principalmente da una carenza di magnesio

### **Obesità**

Il Magnesio risulta indispensabile per una riduzione di peso.

### **Ossa**

Il magnesio è contenuto prevalentemente nelle ossa ed ha la massima importanza nella fissazione del calcio al fine di avere delle ossa sane e robuste. Vedere 'calcificazioni' e 'osteoporosi'.

### **Osteomielite**

Riscontri molto positivi e generalizzati nei bambini e adolescenti per l'effetto citofilattico del magnesio assunto per un periodo prolungato.

### **OSTEOPOROSI** (normale e post-menopausa)

La normale diminuzione della massa ossea crea una maggior facilità di fratture che sono contrastate notevolmente dal Magnesio, che invece favorisce una maggior densità ossea e il loro irrobustimento. Assunzioni di dosi elevate per un lungo periodo per risultati consolidati.

### **Otite**

Affrontare all'inizio dei dolori il problema con una accresciuta dose e con l'inserimento di alcune gocce della soluzione tiepida di magnesio nell'orecchio. Risultati superiori e più rapidi se si aggiunge anche alcune gocce di olio di neem,

### **Parkinson Morbo**

Come coadiuvante ad altri trattamenti e specificatamente per contrastare efficacemente i tremori.

### **Pelle**

Tutte le problematiche della pelle ottengono un beneficio con l'assunzione del magnesio e con la lozione e la crema ad uso esterno, sia in forma pura o con la miscelazione di olio di neem che rappresenta il prodotto specifico.

### **Pertosse**

Possibilmente intervenire all'inizio della malattia per ottenere il blocco dei fenomeni ad essa associata o una forte riduzione della fastidiosa tosse e arrestare definitivamente la malattia. Assunto successivamente si avrà comunque una diminuzione dei tempi e un più rapido ristabilimento.

### **Pataracchio o Giradito**

Questa infiammazione di varia natura delle dita, può essere risolta in pochi giorni con una soluzione di magnesio completata di olio di neem.

### **Polmoni e Enfisemi polmonari**

Risultati molto positivi, ma in tempi di almeno 20 giorni, eventualmente ripetuti.

### **PROSTATA**

Contrasta efficacemente l'ingrossamento della prostata e persino farla retrocedere, specie a dosi maggiorate, e i disturbi dell'infiammazione, quali una minzione frequente e dolorosa. La ritenzione idrica cronica, completa e incompleta, possono migliorare. Considerare un periodo di trattamento intensivo di diverse settimane e la necessità di un trattamento di mantenimento per evitare il ritorno dei sintomi.

### **PRURITO**

Normalmente si ottiene una incisiva azione positiva con il magnesio e, se necessario, completare con la crema al magnesio e all'olio di neem. I pruriti possono scomparire rapidamente, incluso quello da emorroidi e da eczema secco e squamoso (in qualche settimana).

### **PSORIASI**

Le manifestazioni spiacevoli e dolorose sono fortemente contrastate dall'assunzione di magnesio e dal trattamento locale con olio di neem al fine di ovviare in poche ore al prurito e alle perdite di sangue; le squamazioni vengono minimizzate e inglobate nella pelle. Da considerare un periodo di almeno 4-6 mesi a dosi maggiorate o doppie per realizzare un beneficio interno e allungare i tempi dei fenomeni. Una tecnica assolutamente indolore e priva di costo che sta riscuotendo un recente successo è rappresentata dal bagno derivativo.

### **RADIOATTIVITA'**

Essendo letteralmente sommersi dalle radiazioni, anche semplicemente dal televisore e monitor dei computer, che hanno un forte effetto di sconvolgimento sulle cellule e causa di innumerevoli patologie, necessita imperativamente assumere il magnesio per le sue **proprietà chelanti** delle radioattività.

### **RAFFREDDORE E RAUCEDINE**

Agire tempestivamente e assumere 1-2 grammi ogni 2-3 ore per ottenere effetti rapidissimi, anche se talvolta basta aver preso una sola dose. Se il raffreddore è già consolidato può essere opportuno installare anche qualche goccia di magnesio disciolto in acqua direttamente nelle narici.

### **Raffreddore da fieno**

Assumere sistematicamente dosi adeguate iniziando almeno un mese prima del periodo critico. Se il raffreddore si innesca assumere dosi maggiorate di magnesio, installando anche delle gocce nel naso mattina e sera, per un periodo di alcune settimane.

## **REUMATISMI**

Effetto antinfiammatorio e fissazione del calcio ove esso è carente.

### **Reni**

Prezioso.

### **Sciatica acuta e cronica**

Risposta positiva da dosi maggiorate assunte più frequentemente nella giornata.

### **Sindrome della 'Gamba Nervosa'**

Si ha un forte contrasto al fenomeno.

### **Sindrome da Stanchezza Cronica**

Essendo attribuita al virus Epstein-Barr, risulta prezioso l'aspetto citofilattico del magnesio con una assunzione a dosi maggiorate per un periodo prolungato.

### **Sistema Biliare**

Stimolazione.

### **Sistema Immunitario**

Il magnesio dinamizza e incrementa le difese immunitarie.

### **Sonno**

Significativo effetto benevolo nell'addormentarsi, in caso di sonno agitato, con risvegli notturni o contro il disagio del mattino.

### **Spasmofilia**

Specie per ipersensibilità nervosa. Risultati possibili anche con il 'colon irritabile'.

## **SPORT**

Riduce l'iper-eccitabilità muscolare.

## **STITICHEZZA**

Aumentando notevolmente l'idratazione intestinale, si ottiene una normalizzazione della funzione intestinale e le feci diventano inodori.

## **STOMACO**

Favorisce l'espulsione del gas, una miglior digestione, l'espulsione dei germi presenti nel cibo uccisi dai succhi gastrici per contrastare gli spasmi dolorosi dopo i pasti e i fenomeni di meteorismi. Si otterranno delle digestioni più facili e minori disturbi intestinali.

### **Tiroide**

Associato ad altri integratori, esercita un'azione molto favorevole sui noduli

## TONICO

Effetto Generale sul corpo e sulla psiche. Vedere anche 'depressione'.

## Tremori

Generali o localizzati.

## Unghie

Si irrobustiscono notevolmente e avviene la sparizione delle macchie bianche che rappresentano visivamente la dimostrazione di una carenza di magnesio.

## Vista stanchezza

Buoni riscontri

## Ustione

Oltre all'assunzione, applicare una soluzione di magnesio integrata con olio di neem per prevenire eventuali infezioni e per far ricrescere rapidamente la pelle.

## Verruche

Ottimo effetto del magnesio e della sua crema, sia pura che miscelata all'olio di neem.

## ISTRUZIONI PER L' USO

### DOSAGGI

Il valore RDA (valore raccomandato ufficiale) è la DOSE GIORNALIERA di MAGNESIO Cloruro in forma ionica ed è pari a 0,360 gr/di per la donna (peso 60 Kg) e 0,420 per l'uomo (70 Kg) ed equivale a 3 grammi di Magnesio cloruro per la donna e 3,5 per uomo cioè la quantità MINIMA totale necessaria per OGNI GIORNO e per TUTTI i GIORNI tra il magnesio assunto dal cibo e come integratore in una persona sana. Se si deve intervenire su una situazione che provoca una carenza o si ricercano dei risultati su delle problematiche la QUANTITA' TERAPEUTICA può e deve essere incrementata anche sino 4 volte la quantità minima giornaliera, altrimenti i risultati possono essere scarsi o irrilevanti.

### ASSUNZIONE SUGGERITA

**La quantità Minima Giornaliera** può essere assunta, prima o durante un pasto, ma è **preferibile lontano dal pasto** per favorire e accelerare l'assorbimento del magnesio.

#### Versione in Compresse

2 compresse da 1 gr. al mattino

1 o 2 compresse da 1 gr. a mezzogiorno/pomeriggio/sera

Presenta la convenienza di una assunzione senza problemi, salvo la dimensione delle compresse da 1 grammo che risulta 'grande' per alcuni e per i bambini.

#### Versione Liquida

Si ottiene molto facilmente una **soluzione** facendo sciogliere 20 gr magnesio cloruro in un litro d'acqua distillata o bollita, e bere 2 volte mezzo bicchiere (bicchiere da 200 ml) al giorno. E' meglio però preparare la soluzione ogni volta che si assume sciogliendo 3 o 4 grammi (un cucchiaino da caffè) in 100 ml di acqua

oligominerale (1 volta al giorno). Attenzione: la soluzione risulta molto, ma molto, amara. Volendo si può tranquillamente aggiungere **limone** (elimina il sapore amaro), zucchero (che però sconsiglio), miele, succhi.

### **Versione pediluvio**

Vi è anche la possibilità di ottenere un **buon assorbimento del magnesio attraverso i piedi** per le persone con ipersensibilità gastrica o per i bambini. Versare 4-5 cucchiaini da minestra in acqua almeno tiepida per un pediluvio di almeno 5 minuti.

### **DOSE MAGGIORATA**

In casi di carenza, disregolazione o problematiche maggiorare, sino a raddoppiare la dose normale, per un periodo adeguato, ma di almeno venti - quaranta giorni, per poi scendere e stabilizzarsi alla dose normale.

### **DOSE D'URTO**

E' possibile incrementare, per brevi periodi o da 2 a 6 mesi, la dose giornaliera sino ad un massimo di 11-12 grammi di Magnesio (sotto controllo medico) per situazioni particolari.

### **BAMBINI**

Generalmente si può adottare la proporzionalità al peso, ma talvolta può essere necessaria una diversa dose (consultare il medico)

### **TEST**

Non esiste un facile test per rilevare una ipermagnesite. Potete stabilire una propria soglia personale ottimale riferendosi a quando le feci diventano informi e molli, incomincia una diarrea o si hanno dei disturbi intestinali (ciò è normale nei primi 2-3 giorni): in questi casi diminuire le dosi giornaliere per alcuni giorni per poi incrementare gradualmente il dosaggio (talvolta può bastare cambiare i tempi/orari di assunzione) .

### **CONTROINDICAZIONI**

Si può rilevare spesso una **sensazione di euforia e ottimismo**, insieme ad un sentirsi energici, ma queste conseguenze non dovrebbero preoccupare o infastidire!

Una situazione di **ipermagnesimia** risulta molto rara, e solo in presenza di una rilevante insufficienza renale, con sintomi quali una debolezza muscolare, ipotensione e alcune turbe cardiovascolari. In certi casi può causare una eccessiva eccitazione sessuale, specie negli adolescenti.

### **PRODOTTI DISPONIBILI**

- Magnesio Cloruro in Compresse da 1 grammo. Se si beve del succo o dell'acqua appena messa in bocca la compressa non si avvertirà il gusto amaro del magnesio.
- Magnesio Cloruro in Polvere.

**Il Magnesio Cloruro è facilmente reperibile nei negozi di prodotti biologici, erboristerie e farmacie.**