Le pagine che danno INFORMAZIONI sul CLORURO DI MAGNESIO sono su questa pagina:
http://digilander.libero.it/genfranco1/Immagini/magnesiobase.htm

Le pagine che danno INFORMAZIONI sulla vitamina D sono su questa pagina:
http://digilander.libero.it/genfranco2/Immagini/vitaminadbase.htm

CINQUE SINTOMI CHE SEGNALANO LA CARENZA DI MAGNESIO
SOTTO LE MALATTIE CHE CURA IL MAGNESIO
SOTTO LE MALATTIE CHE CURA LA VITAMINA
18 agosto 2014 pianetablu1 1 commento
Il Magnesio, come possiamo vedere e capire dagli aspetti trattati nell'articolo, si può definire un salva vita naturale poco costoso e indispensabile per il benessere del nostro corpo, usiamolo e stiamo bene.
Molti americani non capiscono (e non solo americani) l'importanza del magnesio nello stesso modo che capiscono di calcio o ferro, per esempio.
Tuttavia, i livelli di magnesio adeguati sono fondamentali per il cervello, e necessario per il muscolo cardiaco e la funzione muscolare, insieme a silice e vitamine D e K per promuovere la salute delle ossa.
La carenza di magnesio è più comune di quanto molte persone sospettino, di seguito elenchiamo i 5 segnali di allarme che potrebbero indicare una carenza di questo importante minerale.

1. Fischi nelle orecchie o la perdita dell'udito
Acufene, o un costante acuto ronzio nelle orecchie è sintomo comune di carenza di magnesio, come anche la perdita dell'udito. Ci sono state una serie di studi condotti sul rapporto tra salute orecchio e i livelli di magnesio sufficienti. In uno studio cinese, si è constatato che il magnesio in quantità sufficienti impedirà la formazione dei radicali liberi che possono portare alla perdita dell'udito. In uno studio condotto presso la Clinica Mayo, si è riscontrato che il trattamento nei pazienti che avevano sperimentato la perdita di udito con l'integrazione di magnesio venivano aiutati a ripristinare l'udito entro tre mesi.

2. Crampi muscolari e Tremori
Il magnesio è essenziale per la funzione ottimale dei muscolare. Senza di esso, il corpo verserebbe in uno stato di convulsioni, perché è questo minerale che permette ai muscoli di rilassarsi. Ecco perché, ad esempio, una flebo di ossido di magnesio viene utilizzato per facilitare il lavoro alle donne inoltre il magnesio si trova in molti integratori che inducono sonnolenza. La mancanza di magnesio sufficiente, può portare a tic facciali, crampi muscolari e spasmi o crampi ai piedi durante il sonno.

3. Depressione
Il legame tra bassi livelli di magnesio e la depressione si è capito già più di un secolo fa, quando i medici lo hanno usato per il trattamento di questo disturbo nella salute mentale. Anche la scienza moderna lo ha sostenuto, in uno studio in un ospedale psichiatrico in Croazia hanno ritenuto che in molti pazienti i tentativi di suicidio erano dovuti ai gravi bassi livelli di questo importante minerale. Un vantaggio del magnesio rispetto agli antidepressivi tradizionali è la mancanza di effetti collaterali comuni in tali farmaci.

4. Anormale funzione cardiaca
Come discusso in precedenza, i bassi livelli di magnesio possono avere un effetto sui muscoli in tutto il corpo e questo include i muscoli del cuore. Il magnesio insufficiente può indurre una condizione nota come aritmia cardiaca, in cui il cuore non riesce a battere regolarmente, e ciò, a sua volta, può causare un rischio maggiore di complicazioni come attacchi cardiaci e ictus. Ecco perché,

per esempio, i medici del Henry Low Heart Center in Connecticut trattano i loro pazienti aritmici con un farmaco che contiene magnesio.

5. Calcoli renali
Molte persone credono che i calcoli renali siano causati da un eccesso di calcio, ma in realtà si tratta di una carenza di magnesio. Il magnesio previene la formazione di queste pietre inibendo il legame del calcio con ossalato, i due composti che compongono queste pietre. I calcoli renali possono essere estremamente dolorosi, quindi è bene saperne qualcosa in più, ovvero che una semplice integrazione di magnesio può impedire loro di formarsi! Se hai esperienze, del genere suddescritte, di qualsiasi di questi sintomi, la consulenza con un medico è una buona idea. È inoltre consigliato di seguire una dieta che include alimenti come okra, il girasole e semi di zucca, mandorle, fagioli neri, anacardi e spinaci in quanto queste sono tutte fonti di magnesio naturali.
Ma sopratutto intergare con almeno un cucchiaino mattina e sera.
Sia come cure che come prevenzione.

LE MALATTIE CHE CURA IL CLORURO DI MAGNESIO
ACNEPulire accuratamente e applicare una 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. Anche le persone che assumono saltuariamente una dose elevata di alcol avvertono delle fastidiose palpitazioni durante la notte.

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, sinusite e bronchite asmaticha.
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, difterica.
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 un' 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 periodo a forti rumori.
L'effetto broncodilatatorio 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.

ATTIVITA' Celebrale Facile verificare personalmente un aumento costante, persino eccessivo in soggetti ipersensibili che presentano nuovi problemi di insonnia.

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/dì per un peso di 40 Kg.

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

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.

BRONCOPolmonite 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 Magnesio, quali muscoli-cuore-reni-polmini-milza sono il terreno ideale per le calcificazioni (calcio eccessivo).
Una calcificazione favorisce la ipertensione, l'indurimento reni, la calcinosi su ginocchia-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 un' 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.

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.

CISTI 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.

CONGIUNTIVITE Prezioso o risolutivo per le congiuntiviti dalle 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 negative 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.

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 infracellulare
un incremento della sensiblità 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).
Dismenorrea Interviene sui dolori.

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.

FEBBRE Utilissimo negli stati febbrili, per il suo effetto antibiotico, con effetti rapidissimi su affezioni batteriche e virali se assunto massicciamente e ogni 2-34 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.

FIBROMIALGIE 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 trasmigra 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'.

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

IRRITABILITA' – 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.

LINFOCITIViene 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.
Alcune persone registrano un'insonnia per l'accresciuto livello energetico generale.

MENOPAUSA Benefici generalizzati.

MIOPIA Riscontrati miglioramenti con cicli lunghi.

MUSCOLIRigidità 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.

OBESITA' 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 fatturazioni che sono contrastati notevolmente dal Magnesio, che invece favorisce una maggior densità ossea e il loro irrobustimento.
Assunzioni di dosi elevate per un lungo periodo (anche con calcio-fosforo-fluoro) 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 addiziona 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 riduzioni 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 Reucedine 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 mattino e sera, per un periodo di alcune settimane.

REUMATISMI Effetto antinfiammatorio e fissazione del calcio ove esso è carente.

SCIATICA acuta e cronica Risposta positiva da dosi maggiorate assunte più frequentemente nella giornata.

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

TONICO effetto Generale sul corpo e sulla psiche.

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.

LE MALATTIE CHE CURA LA VITAMINA D
La prevenzione giornaliera deve essere di 40 gocce pari a 10.000 UI come consigliato da dottor Coimbra
Gli effetti positivi della Vitamina D che sono attualmente sotto investigazione riguardano diverse patologie:
Anemia falciforme,

Artrite reumatoide,
Asma,
Bassa statura (bambini),
Basso peso alla nascita,
Broncopneumopatia cronica ostruttiva,
Cancro della mammella,
Cancro della prostata,
Colesterolo,
Depressione,
Diabete,
Diabete gestazionale,
Epatite C."
Fibromialgia,
Fibrosi cistica,
Frattura dell'anca,
Gengiviti,
Infezioni dell'orecchio medio (bambini),
Infezioni del tratto respiratorio,
Influenza,
Insufficienza cardiaca congenita (bambini),
Ipertensione,
Lesione cerebrale traumatica,
Lupus,
Malattia di Raynaud,
Malattia renale cronica,
Miglior trofismo muscolare (anziani),
Miglioramento della pompa cardiaca dopo un attacco di cuore,
Morbo di Parkinson,
Orticaria cronica,
Perdita di peso,
Problemi mestruali,
Psoriasi,
Rachitismo,
Rischi di parto cesareo e della maternità,
Qualità della vita,
Sclerosi Multipla,
Sindrome della gambe senza riposo,
Sistema cardiocircolatorio,
Sopravvivenza in unità di terapia intensiva,
Stanchezza cronica,
Tubercolosi,
Ulcera alle gambe,
Uso degli antibiotici (anziani),
Vitamin D nel latte materno,