

dott. Marco Rho • dott. Leonardo Di Paola

Magnesio Cloruro

Il sale della vita



EDIZIONI | FEEL GOOD

Cloruro Magnesio, il sale della vita

Dott. Leonardo Di Paola
Personal Wellness Coach

UN RIMEDIO STRAORDINARIO

CONTRO UN MALE INCURABILE E ALTRI MALI

di Padre RENO J. SCHORR

Professore di Chimica, Fisica e Biologia

Brasile, Colleege S. Catarina, 30 Settembre 1985

“Le persone ormai senza speranza di guarire dal male detto “Becco di pappagallo”, dal male al nervo sciatico, dal male alla colonna vertebrale e calcificazioni, hanno ora una cura efficace, indolore, semplice e inoltre economica. Questa cura funziona anche per tutti i dolori causati da carenza di magnesio, fino all’artrosi.

LA MIA CURA

Quando avevo 61 anni, ormai quasi paralitico e a 10 anni prima di iniziare la cura, sentivo delle fitte acute nella regione lombare - un becco di pappagallo, appunto - incurabile secondo il medico. Io rimediai a quel dolore reumatico che curai con KETACIL, dimenticando allora il becco di pappagallo che già prima mi dava come 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 di ciò che aveva causato tale dolore.

Ricordai che, alzandomi male dal letto, sentivo un formicolio scendere lungo la gamba fino ai piedi. Se mi sedevo il formicolio cessava, se mi alzavo ritornava.

Ripetei le due posizioni. Poteva essere solo quel maledetto “becco di’ pappagallo” che affliggeva il nervo sciatico alla terza vertebra, mentre quando stavo appoggiato

pagina 2 di 36



“Cloruro Magnesio, il sale della vita” – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola

Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo

A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

all'altro piede o se stavo seduto, trovavo un certo sollievo. Perciò facevo tutte le mie attività, cercando di rimanere il più possibile seduto. C'erano anni interi in cui facevo tutto stando seduto, meno la S.Messa: un tormento!

Stando così le cose, rimandavo continuamente un viaggio nell'isola di Marajò, dove dovevo completare una rete di radiotelefonica di 18 stazioni in sei stati. Dopo 6 mesi mi misi in viaggio, sperando miglioramenti in quell'isola dall'eterna primavera. Ma purtroppo peggiorai ancora. Ero ridotto a celebrare la S.Messa stando seduto tutto il tempo, assistito pazientemente dai buoni fedeli.

Poi, sempre seduto, dirigevo i miei aiutanti a montare i tralicci e a installare le antenne sopra i tetti.

Senza indugio, appena potei tornai a Florianopolis e mi recai da uno specialista per delle nuove radiografie. Ma a quel punto si era già formato un gruppo di becchi di pappagallo, con i loro becchi calcificati, duri, in grado avanzato... Ormai non c'erano più speranze di poter fare qualcosa.

Tentammo le applicazioni di microonde e le trazioni alla colonna vertebrale: tutto inutile, non arrestarono il dolore, al punto che non riuscivo a dormire nemmeno disteso. Me ne stavo seduto fin quasi a cadere dalla sedia, per il sonno. Poi scoprii che potevo dormire un pò, stando rannicchiato nel letto, come un gatto.

Così, disperato, chiesi aiuto al buon Dio: "Hai visto la tua creatura? Non ti costa nulla mandarmi un piccolo aiuto..."

Per una ispirazione della Provvidenza, andai all' "INCONTRO di SCIENZIATI GESUITI" a Porto Alegre. Qui Padre Suarez mi disse che la cura era semplice : CLORURO di MAGNESIO. E mi mostrò un libretto di Padre Puig, gesuita spagnolo che lo ha scoperto... Mi spiego inoltre che sua madre era rigida e calcificata come me, però con questo sale era diventata agile Come una ragazza, come pure altri suoi parenti. Infine scherzando mi disse: "Con questo sale puoi morire soltanto prendendo un colpo in testa, o per un altro incidente."



Subito a Florianopolis (capitale dello Stato dell'isola di Santa Catarina) iniziai a prendere una dose di CLORURO DI MAGNESIO tutte le mattine. Dopo tre giorni cominciai a prenderne una dose al mattino e una alla sera. Comunque continuavo a dormire rannicchiato, fino al ventesimo giorno, quando mi svegliai disteso nel letto, senza dolore. Ma se camminavo, ecco ancora quel dolore.

Al trentesimo giorno mi alzai completamente sbalordito: "Sarà che sto sognando?" Niente più mi faceva male. Feci persino un giretto per la città, sentendo tuttavia quel peso di 10 anni prima. Al quarantesimo giorno camminai per l'intera giornata, sentendo appena un pò di peso. Dopo tre mesi sentivo crescere l'agilità. Ora sono passati 10 mesi e mi piego quasi come un cobra!

Il CLORURO di MAGNESIO porta via il calcio dai punti indebiti e lo fissa solidamente nelle ossa. E ancora di più: ha normalizzato le mie pulsazioni che erano al di sotto di quaranta, quando già pensavo che il cuore stesse ormai segnando il passo... pensando di fermarsi. Il sistema nervoso è diventato calmo, più lucido. Il sangue è decalcificato e più fluido. Le frequenti fitte acute al fegato sono scomparse. La prostata, che era stata operata in un primo periodo di cura, ora non mi disturba molto. E ho avuto ancora altri benefici effetti, tanto che varie persone mi chiedono: "Che cosa ti sta succedendo? Diventi più giovane?..."

Tutto questo mi ha ridato la gioia di vivere. Per questo mi sento sollecitato a condividere quel "piccolo aiuto" che il buon Dio mi ha voluto dare. Centinaia di persone sono guarite a Santa Catarina, dopo anni di sofferenze per dolori vertebrali, artrosi, ecc. ed anch'essi mandano copia scritta della loro testimonianza ad altri che sono disperati da tanti anni."

Fonte: web



Come tutti sanno, l'essere umano è fatto per la maggior parte di acqua, con una buona percentuale di proteine e grassi...

Ed il resto? Oltre ad un po' di zuccheri, il resto è costituito dai minerali. Le membrane cellulari sono in realtà fatte di proteine e grassi, sostanze appartenenti al mondo animale e vegetale. Ma dentro di noi esiste anche una componente che viene dal mondo minerale che è di vitale importanza.

Calcio, fosforo, magnesio, potassio e sodio sono i 4 minerali più abbondanti nell'organismo umano. Grazie a loro abbiamo ossa e denti robusti, grazie a loro viaggiano i segnali nervosi, grazie a loro muscoli e cuore funzionano bene, grazie a loro le membrane cellulari svolgono al meglio la loro funzione, e sempre grazie a loro l'organismo ottimizza la produzione energetica.

Certo i minerali non sono soli nel fare tutto questo, poiché la scienza sta ormai scoprendo sempre di più quanto sia importante la sinergia con le vitamine, gli acidi grassi essenziali, gli aminoacidi e i minerali traccia, quelli cioè che sono presenti in piccole quantità (come il ferro).

Tuttavia quello che ancora personalmente mi stupisce è il concetto di **catalizzatore**...

Che cos'è un catalizzatore? Un catalizzatore è una sostanza che pur non essendo direttamente responsabile di un evento, è ne è però la chiave di volta, perché senza di lei spesso l'evento non accade. Se vogliamo, è un po' "la bacchetta magica del mago". Non è la bacchetta a fare la magia, ma senza di lei il mago non riesce ad operare il sortilegio.

Ebbene, potremmo dire che i minerali hanno anche una funzione di questo tipo all'interno del nostro corpo soprattutto per quanto riguarda il mantenimento della salute.

Tra questi minerali, tutti importanti, ce n'è uno in particolare che sembrerebbe essere il "catalizzatore dei catalizzatori": il **magnesio**.



Il magnesio, uno dei minerali tra i più abbondanti in natura, costituisce all'incirca il 2,3% della crosta terrestre. Nell'ambiente il magnesio non si trova mai allo stato puro, ma sempre in composti con altri elementi chimici.

Ed è ormai da tempo che l'uomo ne utilizza alcuni a scopo **terapeutico e preventivo**. L'ossido di magnesio per esempio è usato come antiacido nei bruciori di stomaco, mentre l'idrossido di magnesio e il solfato di magnesio sono lassativi.

Ma il magnesio è un elemento fondamentale non solo per lo svolgimento delle funzioni vitali nel mondo animale, ma anche in quello vegetale.

Pochi per esempio sanno che il magnesio è un costituente essenziale della **clorofilla**, quel pigmento verde indispensabile per la vita della stragrande maggioranza dei vegetali. Grazie alla clorofilla (e quindi indirettamente al magnesio) possono avvenire tutte quelle trasformazioni che permettono alla pianta di vivere, crescere e svilupparsi.

Non è un caso che la clorofilla sia anche dotata di una buona azione **deodorante** e di varie proprietà farmacologiche tra cui quella **cicatrizante, batteriostatica** (blocca le infezioni da batteri) e **tonica**.

Il nostro corpo contiene circa 25 grammi di magnesio, localizzato soprattutto nelle ossa, nei muscoli, nel cervello e in altri organi (fegato, reni e testicoli).

Qualche cenno storico

A più riprese, nell'ultimo secolo, la ricerca medica si è interessata agli impieghi terapeutici del magnesio e, a questo proposito, sono state condotte interessanti esperienze.

Già nel 1932 il ricercatore **Schrumpf-Pierron** condusse un'indagine tra i contadini egiziani. Fu accertato in quella occasione che la normale dieta delle popolazioni rurali dell'Egitto forniva ben 1.500-1.800 mg al giorno di magnesio, cioè quasi due grammi, pari

pagina 6 di 36



"Cloruro Magnesio, il sale della vita" – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola
Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo
A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

a 3 o 4 volte superiore ai dosaggi standard fissati dall'RDA (la dose giornaliera raccomandata).

Tra questi contadini egiziani, l'incidenza del cancro era 10 volte inferiore rispetto a quella delle popolazioni europee e americane, e nello specifico quella del **cancro allo stomaco** ben 50 volte più bassa. Inoltre, secondo il ricercatore, quei contadini non soffrivano di raffreddori, influenze, polmoniti e pleuriti, le loro donne partorivano con facilità allattando i bambini per oltre due anni e gli anziani conservavano una andatura elegante e armoniosa anche in età molto avanzata.

Ma la scoperta puntuale delle straordinarie virtù curative e preventive del magnesio cloruro sono dovute allo scienziato francese **Pierre Delbet** (morto nel 1957 a 96 anni), che ha dedicato la sua vita a cercare di **proteggere e rinforzare le cellule** per farle trionfare sui microbi, piuttosto che aggredirle con antisettici dannosi anche contro i globuli bianchi.

Egli scoprì accidentalmente che una **soluzione al 12,1 % di magnesio** cloruro presentava una forte azione di supporto cellulare (citofilattica) quando iniettata nel sistema circolatorio. La cosa notevole è che questa operazione non rilevava alcun effetto tossico, provocando anzi in generale un **forte senso di benessere, euforia, energia e resistenza alla fatica**.

Il prof. Delbet scoprì anche che questa soluzione di acqua e magnesio - pur non essendo un purgante - provocava talvolta in casi di costipazione cronica una **evacuazione** rapida, aiutando il paziente a normalizzare addirittura situazioni opposte di diarrea se preso in maniera continuativa. In entrambi le situazioni inoltre le feci perdevano l'odore sgradevole, in quanto la flora intestinale dei **microrganismi buoni** veniva potenziata naturalmente a discapito di quelli cattivi.

Durante i suoi studi il Professore rilevò anche accidentalmente come l'assunzione regolare di magnesio provocasse in lui stesso la scomparsa di **lesioni precancerogene**, oggettive di ben tre operazioni precedenti senza esito positivo.

pagina 7 di 36



"Cloruro Magnesio, il sale della vita" – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola

Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo

A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

Con le sue ampie ricerche Delbet dimostrò che **l'azione del magnesio cloruro** - che è un sale magnesico - era dovuta in molti casi più alla molecola **salina (il cloruro)** che allo ione del magnesio.

Il professor Delbet rilevò anche che in certi casi il magnesio cloruro non solo arresta lo sviluppo di alcuni **tumori** e di lesioni pre-cancerose, ma spesso li fa persino **regredire** quando l'organismo viene sostanzialmente saturato da questo sale.

All'attività di ricerca e sperimentazione di Delbet, si affiancò il dottor **Nevau**, un altro medico francese, interessato principalmente alle malattie infettive. Nevau ottenne subito grossi successi con la **poliomielite**, ed in breve tempo dimostrò l'impatto risolutivo (o altamente migliorativo) del magnesio cloruro sull'angina catarrale e sulle affezioni respiratorie, senza peraltro mai riuscire ad ottenere i giusti riconoscimenti accademici.

Ma gli studi continuano...

Ricerche più recenti hanno per esempio accertato che l'assunzione di magnesio nelle prime due settimane dopo un infarto cardiaco può ridurre del 55% la mortalità.

Un altro studio molto interessante ha evidenziato come donne sofferenti di **osteoporosi**, dopo due anni di somministrazione di magnesio, abbiano visto arrestarsi la perdita della massa ossea nell'87% dei casi.

Perché il magnesio non è promosso adeguatamente?

Facciamo un esempio: tutti sappiamo quanto sia importante bere acqua... e non solo quando hai l'emicrania e devi ingoiare il farmaco di turno!

Bere circa due litri di acqua naturale al giorno è fondamentale per migliorare il benessere generale, rallentare l'invecchiamento e prevenire una quantità infinita di malanni chiamati dai nuovi esperti della medicina alternativa appunto "segnali di sete".



Quindi, “bere più acqua” è una generica quanto ridondante raccomandazione, ma nessuno insiste mai abbastanza sul perché sia vitale...

Infatti a chi interessa promuovere un **rimedio naturale** efficace, ad ampio spettro, non brevettabile e a basso costo - *ancora per poco se non smettiamo di dilapidare le risorse del nostro pianeta* - come l’acqua?

Certamente non a chi produce rimedi sintetici, magari efficaci nel curare il sintomo ma di spettro solitamente limitato e di costo importante.

Per il magnesio possiamo dire la stessa cosa!

Ha un costo talmente esiguo ed è così “naturale” in alcune sue composizioni (come il cloruro) che promuoverlo troppo può rivelarsi un *boomerang*.

Tutti quelli che sono orientati verso le cosiddette “terapie alternative” o “complementari”, sanno benissimo di cosa stiamo parlando!

Recenti studi USA hanno chiaramente indicato come, dal 1950 a fine secolo, una **carenza di magnesio** risulti la **causa primaria di almeno otto milioni di morti** per complicazioni delle coronarie.

Il Magnesio è un alimento salino vitale ma che **risulta carente in oltre il 60 % delle persone** (si parla di *ipo-magnesite*).

La sua carenza, come vedremo più diffusa di quanto non 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.

Perché c'è carenza di magnesio?

1. **Ridotto assorbimento:** per problemi di metabolismo personale, situazioni di diarrea cronica e interventi sullo stomaco.



“Cloruro Magnesio, il sale della vita” – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola

Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo

A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

2. **Maggiore espulsione:** esistono tutta una serie di stati fisiologici, alimentari e di stile di vita in cui espelliamo molto più magnesio del dovuto. Ecco i principali casi:

- adolescenza
- alcolismo
- allattamento
- arteriosclerosi
- assunzione elevata di grassi, fosfati (coca ecc) e zuccheri
- attività sportiva fisica intensa
- bruciature
- assunzione eccessiva di calcio
- assunzione eccessiva di caffeina
- diabete
- diarrea
- diete
- disbiosi intestinale
- disfunzioni degli ormoni della tiroide
- diuretici
- disturbi psichici
- dolori cronici
- elevati dosi di medicinali
- fibromialgie
- gravidanza e periodo postparto
- gravidanza
- ipertensione
- operazioni chirurgiche
- sindrome pre e postmestruale
- sindrome da stress fisico e psichico
- sudorazioni abbondanti
- vecchiaia

Ti riconosci in una o più di queste situazione?

Se sì, è già evidente che il tuo corpo ha bisogno di molto più magnesio del normale!



3. **Minore presenza nei cibi:** anche se il magnesio è uno degli elementi maggiormente diffusi sul pianeta, è evidente oggi come la stessa terra ne sia sempre più impoverita.
Tra i fattori più rilevanti di questa carenza c'è probabilmente l'agricoltura intensiva che - utilizzando concimi e fertilizzanti chimici a base di potassio (l'antagonista naturale del magnesio) ne impoveriscono fortemente il terreno.
4. **Lavaggi e bollitura dei vegetali:** la perdita di magnesio nella fase di cottura in acqua può arrivare fino al 70%!

Come agisce e a che serve il magnesio

Il Magnesio agisce soprattutto su:

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

Dove si trova il magnesio?

A livello alimentare, il magnesio è presente soprattutto nei **seguenti cibi, purché integrali e biologici** (gr di magnesio per 100 gr di 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

pagina 11 di 36



"Cloruro Magnesio, il sale della vita" – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola

Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo

A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

Da non dimenticare che anche il **sale marino integrale oceanico**, reperibile in qualsiasi negozio bio, può essere una buona fonte di magnesio.

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 (ma quante alghe mangi tu ogni giorno?) arrivi al massimo a circa **200/300 mg al giorno di magnesio elementare**, quantità che in ogni caso sono ben **più basse** delle vere necessità fisiologiche.

L'RDA (la Razione giornaliera raccomandata) di magnesio è infatti di 360 mg al giorno per una donna di 60 Kg e 420 mg al giorno per un uomo di 70 Kg.

Ricorda che normalmente le **donne** soffrono di carenza di magnesio in misura 4 volte superiore rispetto agli uomini.

Come assumere il magnesio sotto forma di integratore?

Fermo restando che l'integrazione alimentare è un processo sinergico, e che sarebbe sempre bene per chiunque farsi una bella chiacchierata con un Personal Wellness Coach per fare un piano completo (proteine, vitamine, minerali acidi grassi essenziali, principi fitobotanici), se cerchi il migliore integratore naturale di magnesio devi certamente fare riferimento al **Magnesio Cloruro**, o Cloruro di Magnesio.

Il Magnesio Cloruro è **la risposta ottimale** per chi ricerca una necessaria aggiunta di magnesio, a scopo preventivo o curativo, con un integratore.

Il Magnesio cloruro cristallizzato viene **estratto principalmente dall'acqua del mare**, da essa proviene il suo sapore amaro. E' molto igroscopico (cioè tende ad assorbire umidità dall'ambiente, un po' come il sale da cucina) ed è facilmente solubile in acqua.

Noi consigliamo come integratore di magnesio il cloruro perché:



- **il magnesio cloruro 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 non solo risulta più economico, ma possiede in più quella **preziosa azione 'citofilattica'**, di **protezione sulle cellule e sui globuli bianchi**; rispetto al magnesio aspartato (un altro sale organico) risulta più semplice da trovare e molto meno costoso.
- Sempre per motivi economici ci troviamo a suggerire il cloruro anche rispetto alle **miscele a base di magnesio**, adattate per annullarne il gusto naturalmente molto amaro.

L'RDA del magnesio va da un minimo di 350 mg al giorno per l'uomo e da un minimo di 280 mg al giorno per la donna.

Studi a livello europeo confermano che **fino a 700 mg/giorno** non ci sono assolutamente problemi (fonte: EHPM - *European Federation of Associations of Health Product Manufacturers* - Federazione Europea delle Associazioni dei Produttori di Salutistici).

Dato che il rapporto tra magnesio elementare (o ionico) e cloruro di magnesio cristallino è di 1/8 (per fare 100 gr di magnesio elementare servono 800 gr di cloruro magnesio), per avere la sicurezza di raggiungere la sua RDA di magnesio elementare, una **donna** deve aggiungere al cibo **2 gr di Magnesio cloruro al giorno** (pari a 250 mg di magnesio elementare) mentre **un uomo** (per arrivare alla sua RDA minima) **dovrebbe aggiungerne circa 3 gr** (pari a 375 mg di magnesio elementare).

Queste sono le quantità **minime** necessarie che una persona **sana** dovrebbe assumere **ogni giorno e tutti i giorni** in aggiunta a quel (poco) che trova nell'alimentazione. Se non si raggiunge stabilmente almeno la quantità minima per qualche settimana consecutiva i risultati possono essere scarsi o irrilevanti.

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



In caso di una carenza nutrizionale evidente, o si vogliano risultati più veloci, la **quantità terapeutica può essere incrementata anche fino 4 volte** (sotto controllo medico).

La forma classica di questo integratore è la polvere.

Dato che sono un tipo che sperimenta, anni fa ho provato personalmente ad utilizzare la polvere di cloruro magnesio sciolta in acqua... hai mai assaggiato il bicarbonato di sodio? E' abbastanza amaro, no? Ebbene, in confronto al cloruro magnesio è quasi insapore! Ho resistito qualche giorno, poi ho smesso.

Oggi, grazie alle compresse rivestite è veramente un altro vivere, e finalmente riesco ad assumerlo insieme a tutti i miei integratori senza alcun problema di palato...

Leonardo

Se è vero che ogni giorno mangiamo per vivere, i benefici di qualsiasi integratore nutrizionale, che appunto “integra” i preziosi nutrienti che **dovrebbero** esserci nel cibo di ogni giorno ma che purtroppo oggi sono sempre più carenti (a causa dei ben noti fenomeni di produzioni intensive, raffinazione, inquinamento, conservazione etc...), perdurano finché dura la sua assunzione.

In questo senso il magnesio cloruro non fa eccezione.

Essendo 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**.



Indicazioni ed utilizzi benefici del Cloruro Magnesio

Dott. Marco Rho
Autore di "Salute Totale"

Il MAGNESIO è un nutriente ideale per conservare e recuperare una buona forma fisica e migliorare il benessere!

Potremmo sicuramente definirlo un:

- un antibiotico naturale
- un rimedio con un elevato effetto di prevenzione
- un rimedio con un forte effetto anti-infiammatorio
- un immunostimolante
- un immagazzinatore energia
- un anti-stress
- un anti-allergico
- un alcalinizzante perché antiacido
- un ossigenatore del sangue
- un regolatore della presenza di potassio e calcio
- un elemento critico per oltre 325 reazioni biochimiche
- un 'quasi' sconosciuto anche per tanti medici
- un prodotto sicuro: un eventuale eccesso verrà semplicemente espulso
- un prodotto senza problemi "sociali"... si può associare ad altri prodotti

pagina 15 di 36



"Cloruro Magnesio, il sale della vita" – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola
Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo
A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

Indicazioni per problemi e affezioni

L'elenco delle molteplici manifestazioni che segue può facilmente stupire e lasciare increduli, ma queste vaste problematiche beneficiano da un supplemento di magnesio cloruro **comprovano l'importanza del magnesio** coinvolto in tutti i sistemi dell'organismo. Come sempre la scelta ottimale è parlarne con un Personal Wellness Coach per pianificare un intervento sinergico di integrazione che contempli anche il magnesio...

Il consiglio fondamentale che ti diamo è **non aspettare di ammalarti** per cercare una integrazione di magnesio!

Sfrutta appena puoi il suo rilevante aspetto di prevenzione con la regolarità dell'assunzione giornaliera di adeguate quantità. Se non cerchi una soluzione più completa, considera il **magnesio come una delle più semplici e poco costose integrazioni quotidiane** per preservare e migliorare la tua salute...

In caso di **problematiche acute** si può considerare l'assunzione di 2-3 dosi distanziate da un intervallo di circa 3 ore.

Ti consigliamo di continuare ancora per qualche giorno dopo la scomparsa dei sintomi, prima di ripristinare un uso regolare.

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.

Le problematiche in MAIUSCOLO risultano essere particolarmente supportate da un'integrazione di magnesio cloruro.

Il magnesio NON è un farmaco, e i consigli che seguono NON sono curativi, rappresentano solo esempi pratici di come ripristinare i giusti quantitativi di questo importante sale minerale nell'organismo possa dare una mano.



In caso di particolari situazioni di salute, come già detto, parlane prima con il tuo medico.

Acne

Si può riscontrare un miglioramento della situazione generale, anche per il suo effetto disintossicante a livello intestinale. Migliori risultati si ottengono con la polvere di magnesio sciolta nell'olio di neem, pulendo poi delicatamente con una saponetta vegetale.

Alcolismo

Contrasta la azione espulsiva del magnesio attraverso l'urina a causa di eccessi di alcool e le tachicardie spiacevoli degli alcolisti cronici, legate al fatto che l'alcol 'mangia' il magnesio.

Affaticamento e Astenia

Il magnesio fornisce energia alle cellule.

Allergie

Benefico in via preventiva, contrasta i sintomi (specie con asma, sinusite e bronchiti asmatiche), anche in assenza della guarigione.

Alzheimer

Si ha un contrasto del deposito di alluminio nel cervello, considerata causa primaria del problema.

Amalgame

Contrasta l'effetto negativo degli enzimi del mercurio.

Angina

Le più banali, quella legata a mal di gola, faringite e tonsillite, possono essere migliorate 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 reumatoidi)

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

ASMA

L'effetto broncodilatatorio del magnesio è importante contro gli attacchi.

Risultati migliori 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, e può provocare (specie negli adolescenti) una eccitabilità eccessiva.

Bambini

Per crampi, mal di testa, facile affaticabilità, astenia, agitazione, eccitazione, aggressività, difficoltà scolastiche e problemi del sonno. Adatto alle malattie infantili,

pagina 18 di 36



"Cloruro Magnesio, il sale della vita" – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola

Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo

A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

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 magnesio, 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, aiutando 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 contrasta gli spasmi dei muscoli che circondano l'arteria. Effetto significativo su cardiomiopatie, congestioni, aritmie, turbe

pagina 20 di 36



"Cloruro Magnesio, il sale della vita" – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola
Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo
A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

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

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 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 (soprattutto nelle gambe)

Indispensabile

Denti

Il magnesio è il più importante minerale per la robustezza dei denti e per il loro assorbimento degli altri minerali, per rinforzare lo smalto e per contrastare gli effetti negativi nelle cavità orale, quale la piorrea alveolodentale che viene innescata o potenziata dall'autointossicazione e dall'artrite: il trattamento con il magnesio risulta infatti un ottimo coadiuvante del trattamento dentistico. Favorisce inoltre la fissazione del calcio ed una sua eventuale - se depositato in zone sbagliate - redistribuzione e riassorbimento.

pagina 21 di 36



"Cloruro Magnesio, il sale della vita" – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola
Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo
A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

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 come i livelli di magnesio libero intracellulare siano alquanto inferiori rispetto alla norma, e questo fatto ha certamente una rilevanza clinica dato che il magnesio è un cofattore essenziale per molte reazioni enzimatiche.

La resistenza dall'insulina, problema centrale nel diabete di tipo II, è associata infatti ad 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: gli effetti dell'insulina sul metabolismo del glucosio e il concomitante uso di medicinali, uniti ad un'eccessiva espulsione di magnesio dai reni, ne accentuano infatti la carenza.

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, contrasta gli spasmi digestivi, i crampi epigastrici e la maggior parte delle forme di digestioni difficili (anche dette "dispepsie"). Vedere 'stomaco'.

Dismenorrea

Ha un effetto antidolorifico.

Disordini auto-immuni

Si sono riscontrati risultati significativi.

Disturbi dell'equilibrio

Verificati buoni riscontri.

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 durante l'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 2-34 ore.

Ferite

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

Fibromialgia

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

Formicolio

Contrasta il formicolio ad arti e 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 sia i problemi durante il parto (le contrazioni sono più efficaci e sopportabili), che le problematiche successive (sia di livello muscolare che di tensione nervosa). La carenza di magnesio della madre può contribuire a diverse patologie del neonato, quali convulsioni e 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 comparsa 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 gonfiore-flatulenze-infiammazioni ai legamenti e i mal di testa.

pagina 25 di 36



"Cloruro Magnesio, il sale della vita" – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola

Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo

A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

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'.

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

Ne sono notevolmente beneficiati specie quelli di origine nervosa.

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 con conseguenti probabili dolori.

Spesso si ottengono immediati benefici con una singola dose maggiorata di magnesio o assumendo contemporaneamente magnesio e 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

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.



"Cloruro Magnesio, il sale della vita" – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola

Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo

A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

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 spesso dovute a una carenza di magnesio

Obesità

Il Magnesio risulta ottimo per supportare 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 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 riduzione della fastidiosa tosse e arrestare definitivamente la malattia.

Assunto successivamente si avrà comunque una diminuzione dei tempi e un più rapido ristabilimento.

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'

Il magnesio per le sue proprietà chelanti contro le radioattività è fortemente consigliato a scopo preventivo per contrastare le radiazioni, anche semplicemente quelle del televisore e monitor dei computer, che hanno un forte effetto di sconvolgimento sulle cellule e sono causa di innumerevoli patologie

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 mattino 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’.

pagina 31 di 36



“Cloruro Magnesio, il sale della vita” – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola

Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo

A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

SPORT

Riduce l'iper-eccitabilità muscolare.

STITICHEZZA

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

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. 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.

pagina 32 di 36



"Cloruro Magnesio, il sale della vita" – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola

Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo

A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

Verruche

Ottimo effetto del magnesio miscelato all'olio di neem.

DOSI SPECIALI

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 per situazioni particolari, la dose giornaliera fino ad un massimo di 11-12 grammi di Magnesio (sotto controllo medico).

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 ipomagnesite.

Nei primi 2/3 giorni di utilizzo è normale riscontrare una maggiore liquidità delle feci, ma quando questo fenomeno si normalizza, potete stabilire una vostra soglia personale ottimale aumentando i dosaggi fino a quando le feci diventano nuovamente informi e molli, comincia una diarrea o si hanno dei disturbi intestinali.

In questi casi diminuire le dosi giornaliere per alcuni giorni per poi incrementare gradualmente il dosaggio fino a trovare il proprio equilibrio. Talvolta può bastare cambiare gli orari di assunzione per regolarizzare i dosaggi.



CONTROINDICAZIONI

Si può rilevare spesso una **sensazione di euforia e ottimismo**, insieme ad un senso di 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.

Sii regolare e paziente e apprezzerai questo piccolo minerale per tutta la vita!!

Prodotti consigliati

- **Magnesio Cloruro in Polvere**

Molto amaro, ottimo per impacchi sulla pelle unito all'Olio di Neem

- **Magnesio Cloruro in Compresse rivestite da 500 mg**

Molto più gradevoli e pratiche.



"Cloruro Magnesio, il sale della vita" – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola

Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo

A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

[Integratorinutrizionali.it](http://www.integratorinutrizionali.it)

Integratorinutrizionali.it è un spazio dedicato al Benessere Totale inteso come filosofia di vita, un insieme di nutrizione bilanciata per il corpo e per la mente, di uno stile di comportamento naturale, armonico ed ecologico.

Gestito da **Personal Wellness Coach**, Allenatori specializzati nel management del benessere personale, Integratorinutrizionali.it offre check up nutrizionali e valutazioni del benessere (anche a distanza) con servizio di coaching e integrazione assistita.

Tramite il sito è possibile iscriversi ad un servizio di aggiornamento costante tramite ebook gratuiti, newsletter e corsi online.

Per informazioni e prodotti:

www.integratorinutrizionali.it

email info@integratorinutrizionali.it

Direttore: Dott. Leonardo Di Paola



“Cloruro Magnesio, il sale della vita” – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola
Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo
A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.

Spazio Ecosalute

Opera da oltre 10 anni nella ricerca e nella produzione, tramite laboratori esterni, di prodotti e apparecchi salutistici innovativi.

Li propone, con la vendita diretta e per corrispondenza, a persone particolarmente attente alla propria salute, a Medici, Terapeuti, Centri benessere, Erboristerie particolari, per una diffusione più vasta.

Nella collana editoriale Ecosalute, libri indispensabili per migliorare il benessere.

Per informazioni e prodotti:

www.ecosalute.it

email info@ecosalute.it

Direttore: Dott. Marco Rho

pagina 36 di 36



"Cloruro Magnesio, il sale della vita" – Dott. Marco Rho – Dott. Leonardo Di Paola
Proprietà letteraria riservata certificata © 2007 I FEEL GOOD - Vietata la duplicazione con qualsiasi mezzo
A cura di www.integratorinutrizionali.it - www.ecosalute.it

Le informazioni contenute in questo e-book non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o la prescrizione del medico curante. In caso di patologie si faccia sempre riferimento al proprio medico.