

Il cloruro di magnesio

Il Magnesio

Contrariamente a ciò che molte persone credono, non è di calcio che abbiamo più bisogno, ma di magnesio, un oligoelemento essenziale, spesso sparito dalla nostra alimentazione a causa della raffinazione dei cereali, ed agli effetti negativi dell'agricoltura intensiva, alla raffinazione del sale marino, che gli fa perdere una grande quantità di magnesio, ai conservanti utilizzati nell'industria alimentare, e alla consumazione di alcol.

I nostri bisogni quotidiani in magnesio sono di 350 a 480 mg/giorno; 400 mg/jour per le donne incinte. Nel diciannovesimo secolo l'alimentazione non era ancora devitalizzata dall'agricoltura industriale, e la carenza di magnesio era una cosa affatto sconosciuta, bastava mangiare 500gr di pane integrale lievitato, per apportare il fabbisogno quotidiano, mentre il pane che mangiamo oggi, generalmente ne porta quantità infime. (lo zucchero di canna perde il 99% del suo magnesio quando viene raffinato a zucchero bianco, il grano ne perde l'80-96%, quando viene convertito in farina bianca).

Il magnesio non è da considerare un medicinale, ma un alimento assolutamente necessario, infatti la sua assenza totale è incompatibile con la permanenza in vita. Il magnesio permette la produzione di energia sotto forma di ATP, a partire dagli zuccheri e dai grassi, e' indispensabile per l'utilizzo dell'energia a livello delle cellule nervose e muscolari, favorisce il riequilibrio del comportamento, aiuta la combustione dei grassi; si oppone alla penetrazione delle sostanze tossiche nelle cellule in particolare dei metalli pesanti.

Non possiamo vivere senza magnesio, più basso è il suo livello all'interno delle cellule, più velocemente noi ci ammaliano ed invecchiamo. Esso è necessario per tutti i processi biochimici del nostro organismo: al metabolismo in generale, alla sintesi degli acidi nucleici e delle proteine, ed alla riproduzione cellulare, alla produzione di energia, alla trasmissione degli impulsi nervosi, e può essere considerato uno dei principali alimenti della cellula nervosa. In tutte le agitazioni del sistema nervoso (nervosità, depressione, insonnia, ansietà...) si è constatata carenza di magnesio. Il magnesio rilassa, distende, calma mentre il calcio eccita e contrae. Se il magnesio è carente, l'azione del

calcio, a livello di muscoli e di terminazioni nervose, è prevalente, ne deriva ansia, irritabilità, stress, insonnia, mal di testa, tensione muscolare e crampi.

Più gravi ancora sono gli effetti a livello dell'apparato cardiovascolare. Se il magnesio scarseggia, il nostro muscolo cardiaco rischia grosso: aritmie, fibrillazioni,

Il ricercatore francese Robinet ha dimostrato come, in Francia, la distribuzione geografica delle carenze del suolo in magnesio, sia sovrapponibile alla rappresentazione geografica della distribuzione dei casi di suicidio. Il magnesio è infatti anche un potente antidepressivo, da privilegiare, grazie al fatto che è assolutamente naturale, privo di controindicazioni, ed eminentemente *ortomolecolare*, rispetto a medicinali chimici ed industriali, dai temibili effetti secondari.

In certi casi, il ruolo del magnesio rispetto al calcio è interessante sotto molti punti di vista. Esso infatti fissa il calcio, ed interviene nel suo metabolismo a livello delle ghiandole paratiroidi. Al livello cellulare, controlla e regola l'entrata del calcio nella cellula, nonché i liquidi intra-cellulari, fra l'altro l'assunzione di magnesio combatte la **Cellulite...**

Affinché l'organismo non rimanga privo della propria riserva di magnesio, occorre un regolare apporto giornaliero per far fronte ai bisogni fisiologici, pena errori nell'espletamento delle *funzioni organiche*, più o meno rapidamente a seconda della loro fragilità intrinseca, perché il magnesio è presente in tutti i tessuti ed organi, e partecipa alla buon funzionamento di tutte le principali funzioni dell'organismo senza alcuna eccezione.

Il malassorbimento del magnesio può essere associato a problemi gastrointestinali, l'insufficienza cronica può produrre danni, e a lungo termine può essere mortale. Eppure il 99% delle persone nelle società occidentali, a causa dell'alimentazione industriale eccessivamente raffinata sono in deficit in magnesio.

Sintomi legati alla mancanza di magnesio

Stanchezza cronica, mancanza di energia, ma anche reazioni emotive, depressioni e comportamenti psicotici, impulsi incontrollati, confusione, collera, nervosità, irritabilità, incapacità a pensare chiaramente, insonnia, spasmi muscolari, tremiti, convulsioni,

sensibilità eccessiva al dolore, problemi vascolari, indurimento delle arterie, artrite, malattie cardiovascolari, fibromalgie, spasmo vascolare, spasmofilie, palpitazioni, crampi.

Si è potuto constatare che l'apporto di cloruro di magnesio ad un'azione molto positiva su:

1. L'**ansietà** ed il suo corteo di segni funzionali spesso caratteristici: sensazione di gonfiore nella gola, sensazione di oppressione toracica, palpitazioni, agitazioni del sonno, iperemotività ecc...
2. **Dolori diversi** senza apparente spiegazione organica o funzionale, manifestantisi spesso con cefalee o emicranie, dolori vertebrali, dolori muscolari, e dolori articolari.
3. L'**astenia** mattutina è un segno rivelatore.
4. **Infezioni** diffuse: il Magnesio contribuisce infatti a generare di un anticorpo aspecifico: la properdina, una delle proteine che attivano il *Complemento*. Esso forma infatti un protide magnesiaco che è un battericida molto potente, i cui risultati sono sbalorditivi.
5. Il **ipereccitabilità neuromuscolare**, in particolare contrazioni muscolari incontrollabili al livello delle palpebre, crampi muscolari.
6. **Arteriosclerosi ed ipertensione**: distrugge i lipidi in eccesso tramite un processo di catalisi che li disidrata.
7. **Stati di shock, e shock operatori**,: contribuisce a ristabilire il metabolismo dopo lo shock chirurgico.
8. È un regolatore potente della **Tiroide**.
9. **Rachitismo**: attiva la fosfatasi alcalina delle ossa e il nostro corpo lo trasforma in calcio, essendo è una chiave all'assorbimento del calcio.
10. **Tetania**: costituisce un trattamento specifico della tetania, dal momento che in tal caso vi è una caduta nel sangue da 0,035 g di ione magnesio libero per litro a 0,015 g.
11. **Insufficienza epatica**: attiva gli enzimi per la rigenerazione degli zuccheri.
12. **Gravidanza**: a partire dal 2 mese, il tasso in magnesio crolla generalmente nella donna incinta, a causa dei bisogni del feto.
13. **Trombosi**: attiva i trombociti, che sono il migliore anti-coagulante, combattendo la formazione di trombi nel sangue. Indispensabile gli ultimi giorni prima del parto e le due seguenti settimane.

14. **Equilibrio nervoso:** il sistema nervoso è sotto la dipendenza dell'equilibrio calcio / magnesio. Se c'è rottura di equilibrio, il funzionamento del cervello ne è affettato.
15. **Digestione:** attiva gli enzimi digestivi.
16. **Vitamine:** la **vitamina C** è attiva solamente in presenza di ioni magnesio.
17. **Sistema cardiovascolare:** lo ione magnesio aiuta a far fluire il sangue, ad ammorbidire i capillari, distende i nervi, impedisce la formazione degli ateroscleromi. Sopprime l'angina pectoris. Regolarizza il ritmo dei battiti del cuore, stimola il colesterolo buono, riduce il tasso dei trigliceridi.
18. **Invecchiamento:** con l'età, il tenore del sangue e delle cellule in magnesio tende ad abbassarsi. Il magnesio, preso in dosi regolari, frena l'invecchiamento delle cellule, combatte i radicali liberi.
19. **Menopausa:** Il calcio passa dall'intestino al sangue, ma ciò non significa che venga assorbito nelle ossa, per questo c'è bisogno del magnesio, che è importante ai fini di incorporare il calcio nelle ossa evitandone la demineralizzazione. Il magnesio è coinvolto nel meccanismo di fabbricazione della vitamina D, che fissa il calcio. Inoltre stimola la secrezione di calcitonina, l'ormone che fa lavorare le cellule deputate alla formazione dell'osso (osteoblasti). Inoltre inibisce il paratormone, la sostanza che stimola le cellule deputate alla demolizione dell'osso (osteoclasti). Si può proprio dire che il magnesio ci salva le ossa...
20. **Diabete:** Il magnesio contribuisce a regolare la produzione di insulina, l'attività dei surreni e la secrezione degli ormoni tiroidei. È stato dimostrato il suo ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo del diabete di tipo II
21. **Ferite:** ogni ferita è una breccia pericolosa che lascia posto all'invasione di veleni e di microbi. Il corpo reagisce mobilitando immediatamente degli anticorpi, dei leucociti, sul posto dei microfagi che attaccano i microbi, dei macrofagi che attaccano gli elementi non-self più grossi, mentre i trombociti tentano di tappare la breccia. Il potere fagocitario dei leucociti, attivato dal cloruro di magnesio, aumenta fino al 300%. Ogni piaga dovrebbe essere trattata da via interna ed esterna col cloruro di magnesio. Questo metodo non presenta gli inconvenienti dei prodotti alcolici che tendono a necrotizzare le cellule della piaga, ostacolando il processo di cicatrizzazione.

22. In caso di **Cancro**, potenzia il potere fagocitario dei leucociti, anche se da solo non lo guarisce, può influire molto positivamente sul decorso della malattia. Da una ricerca del Dr Bazikin scienziato russo, si evidenzia che, la carenza di Magnesio può essere una delle cause di cancro allo stomaco, e sembra che i sali di magnesio possano diminuire la mobilità cancerosa. Il cloruro di magnesio ha un'attività preventiva e curativa. Anche nel caso dei casi di cancro, si è notata una strettissima correlazione geografica fra i terreni poveri in magnesio, e la distribuzione della casistica dei casi di cancro. I dati provengono dalle carte geologiche francesi, e bisogna dire che il paragone fra i due tipi di carte tematiche è tale da essere impressionante, tanto che si può confonderle l'una con l'altra, se non si leggono bene le legende.

Trattamento di ricarica

Bere a digiuno la mattina 50 ml della soluzione di preferenza con una tisana a propria scelta o un succhi di frutta o verdura. Da fare per 20 giorni, con arresti di 10 giorni, quindi ricominciare. Si tratta di 1 litro di soluzioni in 20 giorni. Si può fare per una stagione, o in occasione di una gravidanza, di un allattamento, di una malattia qualsiasi.

Trattamento di emergenza

Per l'attivazione della risposta immunitaria, prendere 60 ml della soluzione ogni 3 ore o 40 ml ogni 2 ore. Questo scatena una diarrea, che è il criterio per la riuscita e l'effetto del trattamento. In presenza di febbre, meglio abbassarla tra 38° e 39°, mai più. Questa assunzione non deve superare i 4 o 5 giorni. Si può continuare poi in ragione di 50 ml la mattina e la sera. Se la diarrea è troppo accentuata, ridurre la dose. Non c'è comunque alcun pericolo. Questa dose massiccia anti-infettiva è valida per tutte le infezioni, anche virali.

La sola controindicazione nell'uso del magnesio è quando si è in presenza di **INSUFFICIENZA RENALE**, nessuno con reni fragilizzati da una nefrite può eccedere, il sintomo si manifesta con una stanchezza importante dopo le assunzioni

* Uso: dosi massima per i bambini:

5 anni e +: 125 ml tutte le 6 ore o 40 ml tutte le 2 ore.

4 anni 100 ml tutte le 6 ore.

3 anni 80 ml tutte le 6 ore.

2 anni 20 ml tutte le 2 ore.

Si può diluire in un poco di acqua o nel succo di frutti la soluzione preparata per attenuare il gusto amaro.

Lo si può assumere anche tramite il Nigari, che è un'alga molto ricca in cloruro di magnesio in forma naturale. Si abitua così l'organismo al cloruro di magnesio tratto dal mare, smussando le sue reazioni in caso di assunzione più massiccia a causa di un'emergenza. Assicurando così una quantità di magnesio adeguata lungo tutto l'anno.

In caso di **bruciature**, l'applicazione di una compressa di cloruro di magnesio, fa' cessare il dolore, bisognerebbe avere sempre pronto del cloruro di magnesio. Quando la medicazione è effettuata, si può il reidratare versandovi sopra del cloruro di magnesio senza neanche disfarla. Non ci sarà infezione.

In caso di Meningite, il cloruro di magnesio, somministrato in tempo, possiede un'azione di stop, anche nei casi più gravi, ma si deve agire sin dai primi sintomi. Per verificare se la persona malata è raggiunta della meningite, basta chiedergli di sollevare la testa quando è in posizione distesa. Se la persona si lamenta di un dolore significativo alla nuca, tanto da essere incapace di sollevare la testa, ci sono forti indicazioni di un'irritazione dei nervi della nuca e del midollo spinale, sintomi legati ad un'irritazione delle meningi: cioè una meningite.