

Alla scoperta del MAGNESIO: aiuta a curare quasi tutto, perché pochi lo sanno?

 wp.me /p3f5O2-1qE



Lo troviamo in quasi tutte le cellule del nostro corpo, è indispensabile per l'attività di oltre 300 enzimi e svolge un ruolo fondamentale praticamente su quasi tutti gli apparati del corpo umano: ecco come mai la sua carenza provoca molti disturbi. Non a caso, da chi ne conosce le potenzialità, è considerato la panacea di molti mali. E' facilmente assimilabile ed economico. Ma soprattutto funziona.

Allergie, osteoporosi, digestione, invecchiamento cardiovascolare, stanchezza cronica, colesterolo, problemi della prostata, stress e ansia: sono tantissimi i disturbi che migliorano con l'assunzione di magnesio.

In quali cibi si trova più magnesio?

Apprendiamo da Durlach [1997; N.d.A.], il padre della ricerca sul magnesio, che **l'assunzione giornaliera media di magnesio da cibi era tre volte superiore cento anni fa rispetto a quello che è oggi nella società industrializzata**.

Oltre a ciò, i dati epidemiologici che riguardano la diffusione delle malattie infiammatorie, o della demineralizzazione ossea, o la diffusione dei mal di testa o dei disturbi cardiaci, ci confermano che **la carenza di magnesio non è un problema che viene risolto bene dalla nostra alimentazione**.

I dati ci dicono anche che ci sono problemi tali di intossicazione quotidiana da veleni, e dunque deplezione di magnesio, o problemi di resistenza insulinica, e dunque deplezione di magnesio, che vale la pena considerare ogni tanto un buon supplemento di magnesio. Sospettiamo anche che la flora batterica intestinale delle persone non sia a posto e quindi vale la pena di pensare ancora una volta alla supplementazione di magnesio. molto stretta

dall'invecchiamento e dall'esaurimento cronico delle ghiandole surrenali. Certo ci sono molte cose da fare per far riprendere le surrenali, ma come dimostrano i risultati ottenuti con il magnesio nella sindrome premestruale, il magnesio le aiuta notevolmente.

Qual è la dieta migliore per avere il corretto quantitativo di magnesio? I **vegetali a foglia larga** sono ricchi di magnesio (essendo il magnesio l'elemento centrale della molecola di clorofilla), poi **noci, mandorle, albicocche secche, fichi**. Cibi straordinariamente ricchi di magnesio sono le **alghe**, i **semi di lino**, i **semi di sesamo**, i **semi di zucca**, i **semi di girasole**, gli **alfa alfa**, i **germogli di alfa alfa** e i **germogli di cereali integrali in chicchi**.

Peccato però che l'impegno di concimazioni minerali e il raffinamento dei cibi portino alla quasi totale perdita di magnesio. La stessa **cottura** può portare a un impoverimento dello stesso fino al 70%.

Magnesio Cloruro

Il Cloruro di Magnesio aiuta a curare *“epilessie, distrofie, sclerosi, poliomielite, tumori, asma, bronchite cronica, broncopolmonite, enfisema polmonare, influenza, pertosse, raucedine, affezioni dell'apparato gastrointestinale, malattie cervicali, tensioni neuro muscolari, artriti, sciatiche, dolori ai muscoli, calcificazioni, osteoporosi, depressioni, ansie, paure, mali di testa, febbri, fuoco di sant'Antonio, orticarie, tetano (anche quando il paziente è già rigido), morsi di vipera (lavare anche la ferita), rabbia, parotite, scarlattina, rosolia, morbillo e le altre malattie dell'infanzia”*.

Come ogni scoperta, anche questa parte da un evento pressoché fortuito: nel 1915 il professor [Pierre Delbet](#), utilizzando una soluzione di cloruro di magnesio per il lavaggio delle ferite, si rese conto di come questa non solo non danneggiasse i tessuti, cosa che – invece – accadeva con gli altri antisettici, ma addirittura facilitasse la guarigione della ferita stessa.

Delbet scoprì inoltre come l'uso del cloruro di magnesio scongiurasse pericolose complicazioni, quali le sovra infezioni batteriche frequenti all'epoca, grazie all'azione di stimolo sull'attività dei globuli bianchi.

Il successivo e importantissimo passo fu scoprire che l'azione di stimolo non era limitata ai globuli bianchi, bensì agisse su tutte le cellule dell'organismo, allargando lo spettro oltre i meccanismi di difesa.

La sperimentazione proseguì somministrando la soluzione anche per via orale, riscontrando – nella maggior parte dei pazienti – il manifestarsi di una sensazione di benessere generale, energia, una maggiore resistenza alla fatica e una maggior stabilità emotiva.

All'epoca, le molte persone che cominciarono ad assumere la soluzione di cloruro di magnesio in qualità di “tonico”, con conseguenze inaspettate sull'organismo, informarono prontamente il professore.

In poco tempo, grazie alle testimonianze dei pazienti, Delbet si ritrovò tra le mani gli effetti della sua “scoperta”. Il cloruro di magnesio aveva fatto scomparire completamente disturbi dell'apparato digerente come coliti, colecistiti e angioliti, aveva migliorato in modo esponenziale affezioni del sistema nervoso quali il tremore senile, il morbo di Parkinson, i crampi muscolari. Ancora, effetti sorprendenti erano stati riscontrati nella cura della pelle: acne giovanile, eczema, psoriasi, verruche, geloni, prurito. Infine, Delbet fu in grado di dimostrare come il cloruro di magnesio potesse migliorare lo stato di unghie e capelli, di diverse patologie legate allo stato allergico come il raffreddore da fieno, l'orticaria, i pruriti di vario genere fino ad arrivare alle emorroidi e all'edema di Quincke. La sua sperimentazione si allargò a tal punto da testare il cloruro di magnesio localmente, sotto forma di pomata: l'effetto non raggiunse il 100% voluto, ma l'applicazione permise di far inscurire buona parte di capelli e barbe sbiancate da anni, o di scolorire le macchie cutanee della “vecchiaia”.

Nelle sue ricerche, Pierre Delbet fu coadiuvato dal Dottor Neveu, ma i benefici del Cloruro di Magnesio hanno interessato parecchi medici e ricercatori, tra cui l'italiano Raul Vergini.

Magnesio Citrato

Nel libro *Il nutriente miracoloso* Peter Gillham propone duecento testimonianze di effetti terapeutici del **magnesio citrato**. Gillham dice che con il magnesio ha visto superare la sindrome premestruale in dieci minuti. Ha visto muscoli atrofizzati (consumati e terapeuticamente impossibili da controllare) tornare alla loro normale funzione entro sette giorni. Lo stesso accade al cuore, che è un muscolo. Il cuore, dice Gillham, subisce lo spasmo e non può rilassarsi. Questo viene chiamato attacco di cuore. Somministrate un po' di magnesio nell'organismo e il cuore comincerà a battere di nuovo. C'è sempre una lunga storia che riguarda la carenza di magnesio prima che l'attacco di cuore avvenga. Il magnesio assunto in questi casi spesso produce risultati in pochi secondi, conclude Gillham.

Secondo alcuni il Magnesio Citrato è l'integratore di magnesio più assimilabile dall'organismo. Sciogliere la polvere, un cucchiaino da caffè (2,4g circa) in acqua calda. Attendere che la bevanda diventi trasparente prima di bere. Si consiglia uno o due cucchiaini di polvere al giorno. Il noto **Magnesio Supremo**, una volta sciolto in acqua si trasforma in Magnesio Citrato che a contatto con i succhi gastrici (acido cloridrico) dello stomaco si trasforma in Cloruro di Magnesio.



Magnesio: La Panacea dimenticata?

Se gli alchimisti assegnavano la denominazione di Panacea Universale al chermes, minerale ritenuto capace, oltre che di guarire ogni male, anche di prolungare indefinitamente la vita, a questo punto anche il Cloruro di Magnesio potrebbe arrogarsi, senza tema di smentita, lo stesso titolo.

La cosa incredibile è come la carenza di Magnesio sia sempre stata ignorata dai medici come possibile causa di almeno una buona parte dei disturbi che affliggono l'essere umano.

Il Magnesio è un elemento essenziale presente in tutti gli organismi, indispensabile per lo svolgimento di numerose reazioni enzimatiche. L'organismo umano ne contiene circa 25 grammi, localizzati per lo più nelle ossa, nei muscoli, nel cervello e in altri organi come fegato, reni e testicoli.

Il Magnesio ha la capacità di produrre l'equilibrio minerale necessario agli organi per l'espletamento delle loro funzioni, come per esempio i reni, alimenta l'acido urico nelle artrosi, ha potere decalcificante fino alle più sottili membrane nelle articolazioni, nelle sclerosi e nelle sclerosi calcificate, quindi è un valido aiuto per prevenire gli infarti poiché purifica il sangue. Rin vigorisce anche il cervello: diversi studi attestano la sua validità nel mantenerne la gioventù, fino alla vecchiaia.

Se è stato dimostrato come, con l'uso del Magnesio, aumenti anche la conta dei globuli bianchi perché questo effetto, che porta il nome di citofilassi, continua a essere ufficialmente trascurato? Come dire che per l'essere umano non sia importante avere la possibilità di aumentare il proprio tono immunitario.

Secondo Padre Beno J. Schorr, professore di fisica, chimica e biologia al Collegio di Santa Caterina *“Il Magnesio elimina il calcio dai punti indebiti e lo fissa solidamente alle ossa. Dopo i 40 anni l’organismo assorbe sempre meno magnesio, producendo vecchiaia e dolori perciò deve essere preso secondo l’età. Dai 40 ai 55 anni: mezza dose (una dose = una tazzina da caffè). Dai 55 anni ai 70: una dose al mattino. Dai 70 ai 100 anni: una dose al mattino ed una alla sera”*. (1985)

E’ del 1932 la ricerca di Schrunipf-Pierron: la dieta abituale delle popolazioni rurali dell’Egitto forniva quasi due grammi di Magnesio al giorno. Risultato? Tra i contadini egiziani l’incidenza del cancro era 10 volte inferiore a quella delle popolazioni di Europa e USA, mentre quella del cancro allo stomaco addirittura 50 volte minore. Non a caso, anche Delbet orientò la sua ricerca anche in quest’ambito.

Nel quotidiano, Schrunipf-Pierron osservò come i contadini egiziani non soffrissero di raffreddori, influenze, polmoniti e pleuriti. Le loro donne partorivano con estrema facilità, mentre gli anziani conservavano un’ “andatura elegante e armoniosa anche in età molto avanzata”.

Come scoprire se si è carenti di Magnesio? Molto spesso i sintomi passano per ansia, ipereccitabilità muscolare, cefalea, vertigini, insonnia, asma, alterazioni del ritmo cardiaco, stanchezza eccessiva, disturbi del ciclo mestruale.

Dire che si sarà immuni da tutte le malattie è impossibile, ma sapere che c’è la possibilità di attenuare i dolori e il decadimento del corpo, è già una ragione importante per cominciare ad assumerlo. Anche perché il corpo, nella sua grande intelligenza fisiologica, elimina l’eventuale eccesso da solo. Al massimo, pulirete l’intestino. Che male non fa.

Disclaimer: Questo articolo non è destinato a fornire consigli medici, diagnosi o trattamento. [Disclaimer completo](#)

| [Dionidream](#)

Riproduzione consentita solo se l'articolo non viene modificato, includendo i link incorporati e riportando la fonte attiva. In tutti gli altri casi riproduzione vietata.

loading...