

CLORURO DE MAGNESIO_ ¿El Magnesio Puede Curar?

CLORURO DE MAGNESIO – CLORUMAG

UN REMEDIO INCREIBLE PARA UN MAL INCURABLE

ARTICULO DEL PADRE J. CHORR.

PROF. DE FISICA, QUIMICA Y BIOLOGIA DEL COLEGIO CATARINENSE (Brasil)

Los problemas de la columna vertebral, nervio ciático, descalcificación, etc., tienen ahora la cura perfecta, sin dolor, fácil y barata, y al mismo tiempo resuelve las enfermedades por carencia de magnesio en la alimentación, inclusive la artritis.

MODO DE PREPARAR: *Disolver en una jarra 100 gramos de cloruro de magnesio en tres litros de agua hervida, fría; después de mezclada, colocar en un recipiente de vidrio, "no" en plástico o aluminio.*

DOSIS RECOMENDADA: *Una copita de acuerdo a la edad y necesidades*

De los 40 a los 55 años: Media dosis.

De los 55 a los 70 años: Una dosis por la mañana.

De los 70 años en adelante: Una dosis por la mañana y otra por la noche.

Cloruro de Magnesio es un remedio para un mal incurable

Les cuento mi caso:

Estando casi parálítico, 10 años antes de comenzar el tratamiento (contaba con 61 años de edad), sentía punzadas agudas en la región lumbar (en la columna vertebral). Los médicos afirmaban que mi mal era incurable; al levantarme de la cama, cada mañana sentía un fuerte dolor en la columna. Los médicos decían que era causado por el nervio ciático que presionaba la tercera vértebra; este dolor se hacía sentir también cuando estaba parado, razón por la cual tuve que trabajar la mayor parte del tiempo sentado.

Hubo un año en que todo lo hacía sentado, menos la misa; todo era un tormento y tenía que suspender mis viajes a causa del dolor. Después de algún tiempo, casi medio año, esperaba encontrar mejoría. Durante un verano muy seco, empeoré más. Comencé entonces inclusive a decir misa sentado. Entonces volví a la ciudad de Florianópolis, en Brasil, buscando un especialista que me atendiera, tomando nuevas radiografías. Ahora ya no era una sola vértebra, sino que eran varias las vértebras descalcificadas.

Nada era posible hacer; las diez aplicaciones de ondas cortas en la columna no detuvieron el dolor. El dolor era tan intenso que ni siquiera podía dormir acostado, permaneciendo sentado en la cama hasta casi caer de sueño. Así descubrí que podía dormir enrollado en la cama en posición fetal, solo esto daba resultado. Entonces, desengañado por los doctores, apelé a DIOS: "¿Estas viendo a tu criatura? y no te cuesta nada darme una solución".

Casualmente fui a un encuentro jesuítico en Puerto Alegre y el padre Juárez me contó que era fácil la cura de mi problema: con cloruro de magnesio.

Me mostró escrito en un libro del padre PUIG, jesuita español, que lo había descubierto curando a su madre, que en esa época se encontraba en estado avanzado de descalcificación. Y en broma me dijo: "Tomándote ésta sal (cloruro de magnesio) sólo vas a morir si te das un tiro en la cabeza o por algún otro accidente". Comencé a tomar una copita por la mañana y otra por la noche; así mismo continué durmiendo enrollado en la cama. Como a los 20 días desperté estirado en la cama sin sentir ningún dolor, pero si sentía dolor al caminar

Pasaron 40 días, cuando finalmente me levanté todo extrañado: “¿Será que estoy soñando?” Ya no sentía nada de dolor y hasta conseguí dar un paseo por la ciudad, recordando los 10 años pasados cargando con aquel tremendo dolor. Después de otros 10 días, caminé el día entero sintiendo un pequeño malestar; a los 60 días de estar tomando la misma dosis, la pierna dolorida estaba igual, o mejor, que la otra. A los 3 meses sentí mayor flexibilidad y a los 10 meses conseguía doblarme como un deportista.

El **magnesio** arranca el calcio calcificado en los lugares indebidos y los coloca sólidamente en los huesos y más aún, consigue normalizar la corriente sanguínea, estabilizando la presión. El sistema nervioso queda totalmente calmo, sintiendo mayor lucidez. Las frecuentes punzadas en el hígado desaparecieron; la **próstata** que habían dicho a los médicos debería ser operada en la primera oportunidad, ya no me incomoda. Pero el efecto más importante es el estado de ánimo, al punto que muchas personas me preguntaban: “¿Qué está pasando contigo?, estás más joven” Y yo contesto: “Es verdad, me retornó la alegría de vivir”. Por eso me siento obligado a repartir esta solución que me vino de Dios. Centenares de personas se han curado de estos males: columna, artritis, nervios, etc. Así que manda copias de este artículo a otras personas que lo puedan necesitar.

Esta información ha sido transcrita del original. Regalada a algunas personas por sacerdotes.

El **Magnesio** produce el equilibrio mineral, reanima los órganos en sus funciones (catalizadoras), como los riñones para eliminar el ÁCIDO URICO, en la artrosis. Descalcifica hasta la fina membrana en las articulaciones y las esclerosis calcificadas para evitar INFARTOS, purificando la SANGRE, vitaliza el CEREBRO, devuelve y conserva la juventud hasta edad avanzada.

El **Magnesio** está estrechamente relacionado con el **Calcio** y el **Fósforo**, en cuanto a su ubicación y funciones en el organismo.

Casi el 70% se encuentra en los huesos, y el resto se localiza en la sangre y los tejidos blandos. El tejido muscular contiene más **Magnesio** que calcio.

El Magnesio actúa a manera de un mecanismo de arranque para algunas de las reacciones químicas del organismo.

Desempeña un importante papel como coenzima en la elaboración de las proteínas.

Existe cierta relación entre el Magnesio y la cortisona, ya que ambos afectan el porcentaje de fosfato en la sangre.

Entre otras cosas, este mineral resulta clave para: la correcta transmisión de los impulsos nerviosos, el trabajo de los músculos, regular la permeabilidad celular, el desarrollo de la estructura ósea (**en su ausencia, el calcio no se asimila**), la producción de enzimas, la replicación del ADN y evitar que las células se sobreexciten ante la presencia de las hormonas generadas por el estrés. En esta última situación, el organismo acude a las reservas de magnesio (depositadas en la estructura ósea), transportándolas al flujo sanguíneo. Luego de cumplir su función, el mineral es excretado del cuerpo, magnificándose este drenaje ante la prolongada exposición a situaciones estresantes.

Alimentos ricos en Magnesio son:

Higos, limones, pomelos, manzanas, apio, el germen de trigo, la levadura de cerveza, los cereales integrales, las legumbres, las semillas de girasol, sésamo, castañas, almendras, nueces, maníes, pistachos, el jengibre, las algas marinas, la spirulina, el pan de miel (mezcla de Polen-miel-propóleo) que es un gran energizante.

Siendo parte constitutiva de la clorofila, está presente en las hojas verdes. También es abundante en el agua de mar (sal marina). Pero una forma fácilmente asimilable es el cloruro de magnesio. Se prepara disolviendo 33 gramos en un litro de agua hervida fría (no utilizar recipientes ni objetos metálicos, usar vidrio y madera); basta con tomar diariamente una copita de licor de dicha solución.

El **MAGNESIO** es, de todos los minerales, el menos **DISPENSABLE**; después de los 40 años el organismo comienza a absorber cada vez menos magnesio en su alimentación, produciendo vejez y enfermedades.

POR ESO DEBE SER TOMADO DE ACUERDO CON LA EDAD

Dosis recomendada:

Una copita de licor, teniendo en cuenta la edad y los padecimientos:

De los 40 a los 55 años..... Media dosis

De los 56 a los 70 años..... Una dosis por la mañana

De los 71 en adelante..... Una dosis por la mañana y otra por la noche.

MODO DE PREPARARLO:

Disolver en una jarra de vidrio 33 gramos de cloruro de magnesio, en un litro de agua hervida, fría.

Mezclar bien con cuchara de madera. No utilizar elementos plásticos ni metálicos. Es importante que el cloruro de magnesio lo adquiera en grado farmacéutico, con alguna marca que certifique su calidad y nunca en una bolsa común y sin nombre por los riesgos que esto representa.

También podemos prepararlo así:

Disolver en una jarra 100 gramos de cloruro de magnesio en 3 litros, o 50 grs para 1litro 1/2 de agua hervida, fría; después de mezclada, colocar en un recipiente de vidrio, "no" en plástico o aluminio.

ATENCIÓN:

Para las personas que viven en la ciudad, con alimentación de baja calidad, con productos refinados y enlatados y abundantes en químicos, deben consumir un poco más (dosis doble). Para las personas del campo las dosis pueden ser un poco menores.

Importancia del Cloruro de Magnesio:

EL MAGNESIO PRODUCE EQUILIBRIO MINERAL,

reanima los órganos de las funciones vitales.

EL MAGNESIO ES, DE TODOS LOS MINERALES, EL MÁS INDISPENSABLE,

especialmente después de los 40 años, por eso debe ser tomado de acuerdo a la edad.

EL MAGNESIO NO CREA HÁBITO,

pero al dejar de consumirlo pierde uno la protección. No conseguirá una persona escapar de todos los males simplemente por tomar magnesio, pero al consumirlo hará que todo sea más llevadero y saludable.

EL MAGNESIO NO ES UN REMEDIO,

sí un alimento sin ninguna contraindicación, ni incompatible con cualquier medicamento simultáneo. El adulto precisa complementar su cantidad necesaria de magnesio de la forma antes indicada.

Las dosis indicadas son las mínimas. Tomar magnesio para una enfermedad determinada equivale a reordenar todo el organismo, consiguiéndose de esta forma una cura integral.

PRINCIPALES APLICACIONES:

Nutre, disminuye el agotamiento intelectual, elastiza las arterias, cura la artrosis, elimina la atrofia muscular, remedia el desequilibrio mineral, modera los desórdenes digestivos e intestinales, alivia la fatiga, previene problemas de próstata, es laxante y tonificante.

CASOS APLICABLES:

COLUMNA, NERVIOS CIÁTICOS, CALCIFICACIÓN, SORDERA POR CALCIFICACIÓN:

Tomar una dosis por la mañana, otra por la tarde y otra por la noche. Una vez obtenida la cura deberá continuar con el magnesio para evitar el regreso de la enfermedad, en forma preventiva.

ARTRITIS:

El ácido úrico se deposita en las articulaciones del cuerpo especialmente en los dedos que se hinchan, es porque los riñones están fallando por falta de magnesio (revisar los riñones, por si acaso existen problemas mayores).

Tomar una dosis por la mañana; si en 20 días no se siente mejoría y no se siente normalizarse, entonces se toma una dosis por la mañana y otra por la noche. Después de curado, continuar con la dosis preventiva (una dosis por la mañana).

PRÓSTATA:

Ejemplo: un anciano ya no conseguía orinar, en la víspera de la operación le dieron 3 dosis e inmediatamente comenzó la mejoría; después de una semana estaba totalmente curado, sin necesidad de cirugía. Hay casos en que la próstata vuelve a su total normalidad.

Tomar 2 copitas por la mañana, 2 copitas por la tarde y 2 copitas por la noche. Al conseguir mejoría, tomar sólo la dosis preventiva.

ACHAQUES DE LA VEJEZ:

Rigidez, calambres, temblores, arterias duras, pérdida de memoria y falta de actividad cerebral.

Tomar una copita por la mañana, una por la tarde y otra por la noche.

CÁNCER: Todos nosotros tenemos cáncer en grado moderado. Consiste en células malformadas por causa de algunas sustancias o por presencia de partículas tóxicas. Estas células no se armonizan con las sanas pero son inofensivas sólo hasta cierta cantidad.

El **Magnesio** consigue combatir las células cancerosas, vitalizando las células sanas. Cuando el cáncer comienza a extenderse lentamente, no causa ningún dolor que nos ponga alerta hasta que aparecer el tumor, que invade las células sanas en ramificaciones. Ahí el **Magnesio**, cuando la enfermedad ya está avanzada, puede apenas frenar un poco la acción del mismo, pero ya no lo cura. Existen indicios de que en el cáncer de mama, para que no degenera y forme un tumor maligno, el Magnesio actúa como el mejor preventivo.

El **Magnesio** es un eficaz preventivo contra el **cáncer de mamas** y de la **matriz**, así como en la **próstata**.

EVITAR LOS ALIMENTOS CANCERÍGENOS, procesados y transgénicos.

ADEMÁS DE TOMAR EL MAGNESIO COMO PREVENTIVO, si el cuerpo está normalmente mineralizado, está libre de casi todas las enfermedades.

ES INCREÍBLE!!

Encontramos un reporte científico de la "U.S. National Academy of Sciences" oct. 4, 1999 USA. donde hacen una revisión de 200 investigaciones acerca del cloruro de magnesio, en 9 países, encontrando artículos sobre aplicaciones y evidencias científicas de que el **Cloruro de Magnesio** mejora o alivia los siguientes **Padecimientos**: envejecimiento (las personas llegan a la ancianidad jóvenes, con la mente clara, con vigor y energía), Alzheimer, agresividad, arritmia, asma, cáncer, parálisis cerebral, fatiga crónica, diabetes, enfermedades del corazón, hipertensión, cálculos renales, menopausia, migraña, esclerosis, síndrome premenstrual, desordenes psiquiátricos, artritis reumatoide, mejoría de deportistas, estrés, calcificaciones de lugares indebidos, próstata, control de peso, estreñimiento y otras.

Al realizar una investigación bibliográfica a nivel mundial encontramos varios artículos científicos del descubridor de los efectos del Cloruro de magnesio; El Dr. Francés Pierre Delbet que en 1914 buscando un compuesto que al aplicarlo a las heridas de los soldados de la primera guerra mundial no matara las células formando pús como todos los antisépticos, encontrando que el Cloruro de Magnesio aumentaba la resistencia de las células y la herida cicatrizaba rápidamente. También observó que tomado o inyectado los heridos se aliviaban de muchos males que ya padecían.

Los alimentos contienen cada vez menos cantidad de magnesio y su deficiencia en el organismo causa muchas enfermedades, como cáncer, artritis, osteoporosis, reumatismo, cansancio, depresión, infartos y otros.

Muchas personas se han aliviado con cloruro de magnesio de varias enfermedades, hemos visto casos sorprendentes de curación, aún de familiares nuestros y personalmente he mejorado mi salud y rendimiento, en comparación a cuando no lo tomaba. Generalmente las personas que lo prueban, mejoran grandemente su salud y entonces lo regalan a sus amigos o familiares.

Puede mejorar su salud tomando cloruro de magnesio, no arriesga nada, no pierda la oportunidad de aliviarse, y con poco dinero.

Fuente: Artículo del Padre J. Chorr del Colegio Catarinense, Profesor de Física, Química y Biología.

Información científica adicional brindada por el Ing. Urbano Aguilar Miranda, maestría en ciencias químicas, síntesis y productos naturales, nombrado Investigador Nacional por el Gobierno de México en 1987 y pionero del conocimiento y divulgación de las bondades del cloruro de magnesio en México.

El magnesio es un metal alcalinoterroso que representa el segundo catión más importante del sector intracelular después del potasio y es el quinto mineral por su abundancia en el organismo.

Este macromineral es componente del sistema óseo, de la dentadura y de muchas enzimas. Participa en la transmisión de los impulsos nerviosos, en la contracción y relajación de músculos, en el transporte de oxígeno a nivel tisular y participa activamente en el metabolismo energético. El 60% de las necesidades diarias se depositan en los huesos, el 28% en órganos y músculos, y el 2% restante en los líquidos corporales.

Las fuentes de magnesio son el cacao, las semillas y frutas secas, el germen de trigo, la levadura de cerveza, los cereales integrales, las legumbres y las verduras de hoja. También se encuentra, pero en menor cantidad, en carnes, lácteos y frutas.

Su absorción se efectúa a nivel intestinal y los elementos de la dieta que compiten con su nivel de absorción son el calcio, el fósforo, el oxalato, las fibras y algunos ácidos grasos (lípidos). Normalmente el organismo no presenta carencias de este mineral, pero las deficiencias suelen darse en casos de alcohólicos crónicos, cirrosos hepáticos, personas con padencias de mala absorción, vómitos severos, acidosis diabética y el abuso de los diuréticos.

Su ausencia se refleja por la aparición de calambres, debilidad muscular, náuseas, convulsiones, fallas cardíacas y también la aparición de depósitos de calcio en los tejidos blandos.

En caso de fallas renales, se debe ser muy cauteloso para evitar la retención de este mineral.

La ingesta diaria de magnesio debe estar entre los 300 y 350 mg/día para los hombres, 280 mg/día para las mujeres y entre 320 a 350 mg/día para las embarazadas.

La necesidad diaria de este mineral, se cubre consumiendo alguna de las siguientes comidas:

- Una taza de chocolate con leche, y tres rebanadas de pan integral.
- Una porción de carne acompañada de ensalada verde
- Una taza de legumbres cocidas
- Una banana de tamaño grande.

El Magnesio Puede Curar?

El Magnesio es el secreto de la Osteoporosis?

Las Enfermedades Cardiovasculares se alivian con el Magnesio?

El Magnesio puede controlar la Presión Arterial?

La Epilepsia la puede curar el Magnesio?

El Magnesio cura las Enfermedades Reumáticas?

Magnesium Chloride for Health and Rejuvenation by Walter Last

El magnesio es casi un mineral milagroso por su efecto sanador en una gran variedad de padecimientos, lo mismo que en su capacidad para rejuvenecer el cuerpo envejecido. Se sabe que resulta esencial para muchas reacciones enzimáticas, especialmente en lo relativo a la producción de energía celular, para la salud del cerebro y del sistema nervioso, también para la salud de los dientes y huesos.

Sin embargo, pudiera resultar una sorpresa que en la forma de cloruro de magnesio ataca con gran fuerza a las infecciones.

El primer gran investigador en descubrir y promover los efectos antibióticos del magnesio fue el cirujano Frances, Prof. Pierre Delbet MD. En 1915 se encontraba en busca de una solución para limpiar las heridas de los soldados, porque los antisépticos usados tradicionalmente en realidad dañaban a los tejidos y facilitaban las infecciones en lugar de evitarlas.

En todas sus pruebas la solución de cloruro de magnesio resultó la mejor. No solo resultaba inofensiva para los tejidos, sino que también aumentaba en gran medida la actividad de los leucocitos y la fagocitosis, (glóbulos blancos y destrucción de microbios nocivos).

Más tarde el Prof. Delbet también llevó a cabo experimentos con aplicaciones internas de cloruro de magnesio y descubrió su poder estimulante del sistema inmune. En sus pruebas la fagocitosis **augmentó hasta en un 333%**. Esto significa que después de la aplicación del cloruro de magnesio, el mismo número de glóbulos blancos destruían hasta tres veces más microbios que antes de la aplicación.

Con el tiempo el Prof. Delbet descubrió que el cloruro de magnesio era benéfico en una gran variedad de padecimientos.

Esto incluía **enfermedades del tracto digestivo**, como la **colitis** y **problemas de la vesícula biliar**, la **enfermedad de Parkinson**, **temblores y calambres musculares**; **acné**, **eczema**, **psoriasis**, **verrugas** y **picazón de la piel**; **impotencia**, **hipertrofia prostática**, **problemas cerebrales y de circulación**; **asma**, **fiebre del heno (*rinitis alérgica*)**, **urticaria** y **reacciones anafilácticas (*sensibilidad extrema a un alérgeno*)**.

El pelo y las uñas se hacían más fuertes y saludables y los pacientes recobraban mayor energía.

El Prof. Delbet también descubrió un buen efecto preventivo en contra del cáncer y curó condiciones precancerosas como la **leukoplasia**, **hyperkeratosis** y **mastitis crónica**. Estudios epidemiológicos han demostrado que las regiones con suelos ricos en magnesio tienen menos ataques de cáncer que aquellos con niveles bajos de magnesio.

Otro doctor francés, A. Neveu, pudo curar a muchos enfermos de **difteria** con cloruro de magnesio al cabo de dos días. **Publicó 15 casos de poliometitis que curó en cosa de días si el tratamiento se iniciaba de inmediato**, o en meses, si la parálisis ya había progresado.

A. Neveu también descubrió que el cloruro de magnesio era efectivo con el **asma**, **bronquitis**, **neumonía y enfisema**; **faringitis**, **tonsilitis**, **ronquera**, **resfriados**, **influenza**, **tosferina**, **sarampión**, **rubeola**, **paperas**, **fiebre escarlata**; **envenenamientos**, **gastro-enteritis**, **forúnculos**, **abscesos**, **panadizos**, **heridas infectadas** y **osteomielitis**.

En años más recientes el Dr. Vergini y otros han confirmado estos hallazgos tempranos y han agregado más padecimientos a la lista de usos exitosos: **Ataques agudos de asma**, **shock**, **tétanos**, **herpes zoster**, **conjuntivitis aguda y crónica**, **neuritis óptica (*inflamación del nervio óptico*)**, **enfermedades reumáticas**, **muchos padecimientos alérgicos**, **Síndrome de Fatiga Crónica** y **efectos benéficos en la terapia del cáncer**.

En todos estos casos se había utilizado el cloruro de magnesio y ha dado mejores resultados que otros compuestos derivados del magnesio.

El Magnesio y los Nervios

El magnesio tiene un efecto calmante en el sistema nervioso. Por esto, se utiliza con frecuencia para promover el buen dormir. Pero más importantemente, se puede usar para calmar nervios irritados y sobre agitados.

Es especialmente usado con ataques epilépticos, convulsiones en mujeres embarazadas y los 'temblores' en alcoholismo. Los niveles de magnesio **por lo general son bajos en alcohólicos**, contribuyendo y provocando muchos otros problemas de salud. Si son bajos los niveles de magnesio, los nervios pierden control sobre la actividad muscular, la respiración y el proceso mental.

La fatiga nerviosa, los tics y contracciones, temblores, irritabilidad, hipersensibilidad, espasmos musculares, inquietud, ansiedad, confusión, desorientación y palpitaciones irregulares se mejoran aumentando los niveles de magnesio.

Un fenómeno común de la deficiencia de magnesio es una fuerte reacción muscular a ruidos fuertes inesperados. 'Pastillas para la Memoria' se encuentran en el mercado que consisten principalmente de magnesio.

Muchos de los síntomas de la **enfermedad de Parkinson** se pueden controlar con dosis concentradas de magnesio, se pueden evitar los temblores y la rigidez se puede suavizar.

Las mujeres embarazadas con **preeclampsia** (*toxemia del embarazo y se asocia a hipertensión inducida durante el embarazo*) pueden tener convulsiones, náuseas, mareos y dolores de cabeza. En los hospitales esto es tratado con infusiones de magnesio. Debido a su fuerte efecto relajador, el magnesio ayuda no solo a tener un mejor sueño sino también para aliviar **dolores de cabeza y migrañas**. Incluso el número de suicidios están asociados con la deficiencia de magnesio. **A medida que el contenido de magnesio de los suelos y del agua sea más bajo en una región dada, en esa medida aumenta la tasa de suicidios.**

La **epilepsia** se presenta en casos de niveles muy bajos de magnesio en la sangre, en el fluido espinal y en el cerebro, provocando hiperexcitabilidad en algunas regiones del cerebro. Existen muchos reportes de casos de epilepsia que se han mejorado o curado con suplementos de magnesio.

En una prueba con 30 epilépticos se suministraron 450 mg de magnesio al día y se controlaron los ataques con éxito.

Otro estudio encontró que cuanto menores sean los niveles de magnesio en la sangre más fuertes los ataques epilépticos. En muchos casos el magnesio funciona mejor si se combina con la vitamina B6 y zinc.

En concentraciones suficientes, el magnesio inhibe las convulsiones limitando o retardando la propagación de la descarga eléctrica a partir de un grupo aislado de las células del cerebro con el resto del cerebro. Los estudios en animales muestran que incluso el estallido inicial de las células nerviosas que inician un ataque epiléptico se puede suprimir con el magnesio.

Magnesio para el Corazón

Adecuados niveles de magnesio son básicos para el músculo cardíaco. Las personas que mueren de ataques al corazón tienen muy bajos niveles de magnesio pero altos niveles de calcio en el músculo cardíaco. Los pacientes con enfermedad coronaria que **se tratan con altas dosis de magnesio sobreviven mejor que aquellos que reciben tratamiento con fármacos**. El magnesio dilata las arterias del corazón y baja los niveles de colesterol y grasas.

Por otra parte, los altos niveles de calcio aprietan o comprimen las arterias cardíacas y aumentan el riesgo de ataques cardíacos. Los depósitos de calcio en las paredes de las arterias contribuyen al desarrollo de la arteriosclerosis.

Las arterias se hacen duras y rígidas, por lo que restringen el flujo de sangre y provocan la presión alta. Además, tales vasos capilares sin elasticidad se pueden romper y provocar ataques al corazón.

Los países con la relación más alta de calcio sobre magnesio (niveles altos de calcio con niveles bajos de magnesio) en los suelos y agua cuentan con la incidencia más alta de enfermedades cardiovasculares. Australia se encuentra en primer lugar.

A nivel mundial se ha bajado el consumo de magnesio y se ha aumentado el de calcio debido al fuerte uso de fertilizantes con alto contenido de calcio y bajo de magnesio. Con esto, el consumo de magnesio en los alimentos ha bajado en forma constante en los últimos cincuenta años, mientras que ha aumentado en el uso de fertilizantes con alto contenido de calcio y el padecimiento cardiovascular ha aumentado también al mismo tiempo.

Los diabéticos son propensos a la arterosclerosis, degeneración grasosa del hígado y a la enfermedad cardíaca. Los diabéticos tienen niveles bajos de magnesio en los tejidos. A menudo desarrollan problemas de los ojos - retinopatía. Los diabéticos con los niveles más bajos de magnesio padecen las retinopatías más severas.

Mientras más bajo sea el contenido de magnesio del agua que toman, mayor es la tasa de muertes de diabéticos por enfermedad cardiovascular. En un estudio estadounidense la tasa de mortalidad debido a la diabetes resultó cuatro veces más alta en áreas con niveles bajos de magnesio en el agua comparada con áreas con niveles altos de magnesio.

El Magnesio para la Salud de Huesos y Dientes

Las autoridades médicas aseguran que la gran incidencia de osteoporosis y caries dentales en países occidentales se puede evitar con un consumo alto de calcio. Sin embargo, **la evidencia publicada revela que la verdad es al contrario.** Las poblaciones de Asia y Africa con un bajo consumo de calcio de casi 300 mg de calcio al día padecen de muy poca osteoporosis. **Las mujeres de Bantu con un consumo de 200 a 300 mg de calcio al día, tienen la incidencia más baja del mundo de osteoporosis.**

En los países occidentales con un alto consumo de productos lácteos el consumo promedio de calcio es cerca de 1000 mg. Entre más alto sea el consumo de calcio, especialmente en forma de productos lácteos **mayor es la incidencia de osteoporosis.**

Los niveles de calcio, magnesio y fósforo se conservan en equilibrio gracias a las hormonas de la paratiroides. Si se sube el calcio, el magnesio decrece y viceversa. **Con un consumo bajo de magnesio, el calcio se desprende de los huesos para aumentar el nivel de los tejidos, mientras que un consumo alto de magnesio provoca la salida del calcio de los tejidos y se deposita en los huesos.**

Un alto consumo de fósforo sin un alto consumo de calcio o de magnesio provoca la liberación de calcio de los huesos y su expulsión del cuerpo por la orina. **Un alto consumo de fósforo combinado con un alto consumo de calcio y de magnesio provoca la mineralización de los huesos.**

El Dr. Barnett, un cirujano ortopédico, hizo pruebas en dos diferentes condados de los U.S. con diferentes niveles de minerales en suelos y en agua. En el condado de Dallas con una concentración alta de calcio y baja de magnesio, **la osteoporosis y fracturas de cadera eran frecuentes, mientras que en Hereford con alto contenido de magnesio y bajo calcio, casi no se presentaban.**

En el condado de Dallas el contenido de magnesio en huesos era de 0.5% mientras que en Hereford era de 1.76%. En otra comparación, el contenido de magnesio en los huesos de los enfermos de osteoporosis 0.62% mientras que en personas saludables era de 1.26%.

Lo mismo se aplica a la salud dental. En un estudio en New Zealand se descubrió que **los dientes resistentes a las caries tenían en promedio el doble de magnesio que los dientes propensos a las caries.**

La concentración media de fosfato de magnesio en los huesos es aproximadamente 1%, en dientes alrededor de 1,5%, en colmillos de elefante 2% y en los dientes de los animales carnívoros hechos para aplastar huesos es 5%.

Cáncer y Envejecimiento

Muchos estudios han demostrado un aumento en la tasa de cáncer en regiones con bajos niveles de magnesio en los suelos y en el agua. En Egipto la presencia de cáncer fue solo de un 10% con respecto a Europa y América. En el campo rural, era prácticamente inexistente. La principal diferencia era un consumo de magnesio extremadamente alto de 2.5 a 3 g en estas poblaciones sin cáncer, diez veces más que en la mayoría de los países occidentales.

El Dr. Seeger y el Dr. Budwig en Germany han demostrado que el cáncer es principalmente el resultado de un metabolismo energético defectuoso en el centro energético de las células, o sea, la mitocondria. Un declive similar en la producción de energía se presenta cuando envejecemos. La gran mayoría de enzimas que participan en la producción de energía requieren de magnesio.

Una célula saludable tiene alto contenido de magnesio y bajos niveles de calcio. Hasta el 30% de la energía de las células se usa para bombear el calcio fuera de las células. Cuanto más alto sea el nivel de calcio y más bajo es el nivel de magnesio en el líquido extracelular, más difícil para las células bombear el calcio.

El resultado es que con bajos niveles de magnesio la mitocondria gradualmente se calcifica y decrece la producción de energía. **Se puede decir que nuestra edad bioquímica está determinada por la relación de magnesio sobre calcio dentro de nuestras células.** Las pruebas con Síndrome de Fatiga Crónica demostraron que el consumo de magnesio producía mejores niveles de energía.

Nosotros usamos nuestros músculos contrayéndolos de forma selectiva. En la contracción muscular el nivel de bioquímica es provocado por iones de calcio que fluyen en las células musculares. Para relajar el calcio en el músculo se bombea de nuevo. Sin embargo, a medida que envejecemos, mayores cantidades de calcio se quedan atrapadas en los músculos y éstos se vuelven más o menos permanentemente contraídos, provocando un aumento de la tensión muscular y espasmos.

Junto con la calcificación de las articulaciones, esta es la típica rigidez e inflexibilidad de la edad madura. **Entre mayor sea el consumo de calcio en relación con el magnesio, más rápido nos calcificamos y envejecemos.**

Mucho del exceso de calcio en nuestra dieta termina depositándose en nuestros tejidos suaves y alrededor de las articulaciones, **provocando la calcificación con deformaciones artríticas, arteriosclerosis, cataratas, piedras en los riñones y senilidad.**

El Dr. Seyle demostró experimentalmente que el estrés bioquímico puede provocar la calcificación patológica de casi cualquier órgano. **Entre mayor sea el estrés, mayor resulta la calcificación y mas rápido se envejece.**

El Mineral Rejuvenecedor

Además de sus propiedades anti-microbianas y estimulantes del sistema inmune, tanto el magnesio como el cloruro tienen otras funciones importantes en mantenernos jóvenes y sanos. El Cloruro, por supuesto, se requiere para producir una gran cantidad de ácido gástrico cada día y también es necesario para estimular las enzimas digestivas.

El magnesio es el mineral del rejuvenecimiento y evita la calcificación de nuestros órganos y tejidos que es característico de la degeneración por la edad de nuestro organismo.

Usar otras sales de magnesio es menos ventajoso porque se tienen que convertir en cloruro en el organismo de todos modos. Podemos utilizar el magnesio como Óxido de Magnesio o Carbonato de Magnesio, pero entonces tenemos que producir ácido clorhídrico adicional para absorberlos.

Muchas personas que envejecen, especialmente con enfermedades crónicas, necesitan desesperadamente más magnesio por no poder producir suficiente ácido clorhídrico y luego no pueden absorber el óxido o carbonato. Las Sales de Epsom son Sulfato de Magnesio, es soluble pero no se absorbe bien y funciona como laxante.

El Quelato de Magnesio se absorbe bien pero es mucho más caro y le falta el aporte benéfico de los iones de cloruro. Los Orotatos son buenos pero muy caros para la cantidad de magnesio que ellos proporcionan y ambos el Orotato y el Quelato no tienen el potencial anti infeccioso del Cloruro de Magnesio.

El calcio y el magnesio son contrarios en sus efectos en la estructura de nuestro organismo. Como regla general, la más suave de nuestra estructura corporal es la que más necesita calcio, mientras que la más rígida e inflexible, menos calcio y más magnesio necesitan.

El magnesio puede revertir la calcificación degenerativa por la edad de nuestro organismo y con esto ayuda al rejuvenecimiento.

Las mujeres jóvenes, los niños y muchos bebés tienen estructuras orgánicas suaves y piel suave con bajo calcio y altos niveles de magnesio en las células y los tejidos. Por lo general necesitan de un alto consumo de calcio. Esta es la bioquímica de la juventud. A medida que nos envejecemos y es más pronunciada en ancianos y mujeres postmenopáusicas, nos hacemos cada vez más rígidos.

Las arterias se endurecen y se presenta la arteriosclerosis, el sistema esquelético se calcifica provocando **rigidez con la fusión de la espina (vértebras) y las articulaciones, los riñones y otros órganos y glándulas se calcifican y endurecen con la formación de piedras, la calcificación en los ojos provoca cataratas e incluso se endurece la piel, cada vez más dura y arrugada.** De esta forma el calcio se encuentra en la misma categoría que el oxígeno y los radicales libres, mientras que el magnesio funciona junto con el hidrógeno y los antioxidantes para mantener suave la estructura de nuestro organismo.

Un ginecólogo informó que uno de los primeros órganos que se calcifica son los ovarios, provocando tensión pre-menstrual. Cuando receta a sus pacientes una concentración alta de magnesio **su PMT desaparece y se sienten y lucen más jóvenes.**

La mayoría de estas mujeres dijeron que perdieron peso, aumentaron su energía, se sintieron menos deprimidas y han disfrutado de relaciones sexuales mucho más que antes. Para los hombres también resulta benéfico para los problemas derivados de un **agrandamiento de la Próstata.** Por lo general se mejoran los síntomas después de un periodo de suplementación con cloruro de magnesio. **El consumo progresivo de magnesio ha demostrado que puede ser una forma efectiva para evitar o disolver piedras en los riñones y la vesícula biliar,** y mejor en combinación con un consumo alto de lecitina.

La activación de las enzimas digestivas y la producción de la bilis, así como la ayuda a restaurar una flora intestinal saludable, pueden ser los factores que convierten al cloruro de magnesio en un factor benéfico para normalizar el proceso digestivo, la reducción de las molestias digestivas, hinchazón y ofensivo olores fecales. Esto está en consonancia con una reducción de todos los olores corporales ofensivos, incluyendo las axilas y el olor de los pies.

El Prof. Delbet ha utilizado la solución de cloruro de magnesio rutinariamente en sus pacientes con infecciones, y durante varios días antes de cualquier cirugía programada, y se sorprendió cuando muchos de sus pacientes experimentaron euforia y explosiones de energía.

El cloruro de magnesio supuestamente tiene un efecto específico **contra el virus del tétano** y sus efectos sobre el cuerpo. También parece proteger contra la mordida de serpientes. Los cerdos de Guinea no murieron después de las mordeduras normalmente letales de veneno de serpiente y un conejo sobrevivió a una mordedura de serpiente venenosa, cuando se les da una solución de cloruro de magnesio.

Además de ser el mineral más importante en la producción de energía celular, el magnesio también se necesita para convertir a las vitaminas del complejo B aplicadas en metabólicamente activas. El magnesio también es básico para la síntesis de ácidos nucleicos, para la división celular, para la síntesis del DNA y RNA de nuestro material genético, para la síntesis de proteína y ácidos grasos. Lamentablemente, la deficiencia de magnesio a nivel celular no es fácil de diagnosticar, ya que los niveles de magnesio séricos no se correlacionan con los músculos o los niveles celulares de magnesio.

En lugar de tratar el dificultoso análisis de magnesio en los tejidos para averiguar si sus problemas de salud pueden ser debido a niveles bajos de magnesio, resulta más fácil y más efectivo tomar más magnesio y ver qué pasa.

Investigadores del Lille Pasteur Institute descubrieron en un estudio prospectivo con más de 4,000 hombres durante un periodo de más de 18-años que **el alto nivel de magnesio estaba asociado con un 50% de disminución de la mortalidad por cáncer, y en un 40% en la disminución en la mortalidad cardiovascular y por otras causas** ("Zinc, Copper and Magnesium and Risks for All-Cause cáncer, and Cardiovascular Mortality" Epidemiology, Vol. 17, No. 3, May 2006, epidem.com).

El rejuvenecimiento por consumo de más magnesio es un proceso lento, especialmente debido a que la cantidad de magnesio que se pueda tomar está limitado por su efecto laxante y por la necesidad de conservarlo en un equilibrio razonable con el consumo de calcio y de fósforo.

El otro problema es que los músculos espásticos tienen una circulación muy pobre de sangre y de linfa, lo que dificulta que el magnesio tomado pueda disolver y expulsar las calcificaciones de los tejidos y de articulaciones.

Por lo tanto, se puede acelerar el proceso de rejuvenecimiento mediante el incremento de la circulación a través de los músculos contraídos de forma permanente al igual que con masaje de tejido profundo, aplicaciones de agua caliente y fría, ejercicios de relajación, lo mismo que con el uso de compresas y frotaciones con Cloruro de Magnesio o con Sales de Epsom.

Cuánto Magnesio

El cloruro de magnesio hidratado contiene cerca de **120 mg** de magnesio por gramo o 600 mg por cucharada completa. Tiene un ligero poder laxante, dependiendo de la persona. Como un buen consumo de mantenimiento para conservarse saludable se debe tomar cerca de **400 mg o una cucharada completa al día en dosis divididas junto con los alimentos**, tiene un sabor algo amargo-salado.

Con una presión sanguínea alta y con síntomas de deficiencia de magnesio, **se debe aumentar temporalmente la dosis hasta dos cucharadas al día en dosis divididas**. Esto puede hacer "heces blandas" en algunas personas pero resulta benéfico.

Sin embargo, comúnmente con estas condiciones, una cucharada completa al día o 600 mg puede ser suficiente. En caso de tener la presión sanguínea baja, **se debe suministrar calcio adicional junto con cerca de 300 mg de magnesio PARA UNA RELACIÓN DE DOS PARTES DE CALCIO CON UNA PARTE DE MAGNESIO**.

Para uso diario resulta más conveniente disolver el cloruro de magnesio en agua.

Puede disolver 10 cucharaditas en un vaso de agua de tamaño medio o, para mayor seguridad, **50g en 150 ml de agua**. Se decanta y se desecha cualquier residuo sin disolver. Se toma una cucharada de esta solución **tres veces al día** con los alimentos o bebida, proporciona un consumo diario de cerca de 600 mg de magnesio.

Las personas con paladar muy sensibles pueden empezar a usarlo en pequeñas cantidades mezcladas con alimentos de sabor fuerte y aumento de las dosis de manera gradual. Se puede comenzar agregando una gota a un vaso con agua o mezclarlo con el alimento. Si eso está bien, entonces la próxima vez se agregan dos gotas, luego tres hasta que tenga un sabor desagradable.

Reduzca temporalmente, pero después de una semana o dos puede probar más y puede empezar a añadir más gotas hasta llegar a la entrada deseada. **Conozco mucha gente que se queja que no pueden tomarlo porque comenzaron con una dosis muy alta o demasiado concentrada**.

Mientras que en algunos casos puede ser útil tomar una mayor cantidad con una bebida, se tiene que ser cuidadoso porque puede trastornar con facilidad al estómago.

Para consumo diario se recomienda agregarlo en pequeñas cantidades a los alimentos o a las bebidas, porque él está presente normalmente en el agua y en los alimentos con un alto contenido de minerales. Definitivamente no debe tener un sabor desagradable, y en la mayoría de los casos, la cantidad real que se utiliza todos los días no es tan importante.

Esta misma solución se puede usar como cataplasma o **compresa** en tumores y en articulaciones inflamadas, infectadas, con dolor, rígidas o calcificadas, en músculos, adherencias o tejido cicatricial.

También resulta excelente si se usa una solución ligera para frotarse la espalda y en todo el cuerpo para relajar los músculos tensos, **lo mismo que para rejuvenecer la piel envejecida**.

Para piel sensible se usa en forma muy diluida. Para heridas se usa por lo general una solución al 4% que equivale a 4 gramos o una cucharada completa en 100 ml o en un pequeño vaso con agua.

Con infecciones agudas se disuelven 40 g o 8 cucharadas en un litro de agua. Con los niños comúnmente un vaso pequeño o 125 ml se usa cada seis horas.

Los adultos pueden duplicar esta dosis tomando esta cantidad cada tres horas o incluso más hasta que tenga diarrea y luego ajustar a un consumo de mantenimiento por debajo de la aparición de la diarrea hasta que desaparezca.

Si tienes papilas gustativas sensibles al sabor puede ser desagradable en esta forma concentrada. Por lo tanto, tratar de beberlo de un trago mientras se aprieta la nariz y rápidamente beber algo agradable después.

Para una relajación general, para dolor de espalda, o para artritis, o dolores musculares, y rigidez se puede usar Cloruro de Magnesio o Sales de Epsom. Ambos son excelentes en un baño caliente con la adición de hasta 1 kg de sales de magnesio. También se pueden usar cataplasmas o **compresas** de sales de magnesio calientes sobre articulaciones o músculos adoloridos o rígidos. Manténgase caliente durante una o dos horas con una botella de agua caliente.

Hay también un cloruro de magnesio no hidratado o desecado disponible; que contiene magnesio aproximadamente el doble que el producto hidratado. Si utiliza esto, entonces sólo la mitad de las cantidades arriba indicadas. Ahora también está disponible en forma de tabletas, pero más caro.

En lugar de cloruro de magnesio, puedes utilizar salmuera de sal marina. Tiene la ventaja de tener más trazas minerales que el cloruro de magnesio técnico, pero debido a su alto contenido de sulfato de magnesio es también bastante amargo. Mientras que el cloruro de magnesio tiene un efecto laxante, Sulfato de Magnesio o Sales de Epsom es mucho mejor para si se utiliza meramente como un laxante, ya que es más difícil de absorber, por lo que atrae más agua en los intestinos.

Aunque el consumo concentrado de magnesio es benéfico para la mayoría de las personas, **los que tienen presión sanguínea baja normalmente requieren de más calcio adicional.**

La presión sanguínea normal es de cerca de 120/80; entre más baja sea la presión, más alto debe ser el consumo diario de calcio.

Mientras las personas con presión sanguínea alta se puedan beneficiar con el consumo de hasta el doble de magnesio que calcio, los que tienen presión sanguínea baja pueden necesitar el doble de calcio sobre magnesio, pero ambos minerales en cantidades relativamente altas.

Las personas con presión baja y con tendencia hacia inflamaciones, pudieran reducir su consumo de fósforo. **Un nivel alto de fósforo en la sangre provoca que los niveles de calcio y magnesio se bajen.**

Normalmente una buena dieta debe proporcionar todas las vitaminas y minerales necesarios. Actualmente la suplementación es a menudo indicada debido a la mala absorción, las malas selecciones alimenticias, defectos metabólicos y enfermedades específicas. También algunos fármacos, como los diuréticos y antibióticos pueden provocar una deficiencia de magnesio.

Cuando se suplementa con magnesio u otras vitaminas y minerales, el equilibrio con nutrientes relacionados, tales como calcio y fósforo, y también el consumo de líquido, son por lo general más importantes que el consumo absoluto de magnesio o cualquier otro nutriente.

El cloruro de magnesio hidratado es más barato y se puede conseguir con facilidad al mayoreo (25 kg en Australia) de empresas que venden productos para la agricultura y tratamiento de agua. Se puede producir a partir de la evaporación de agua de mar y especialmente del Mar Muerto.

PRECAUCIÓN: El consumo de magnesio se debe evitar cuando existan problemas del riñón (insuficiencia renal grave, estando en diálisis), y también con la Miastenia Gravis. Debe tenerse cuidado con una debilidad severa de las suprarrenales o con una presión sanguínea baja.

Demasiado magnesio puede provocar debilidad muscular, si se presenta temporalmente se debe usar más calcio. Signos de un exceso de magnesio (hypermagnesia) pueden ser similares a la deficiencia de magnesio, e incluyen cambios en el estado, náusea, diarrea, pérdida de apetito, debilidad muscular, dificultad para respirar, presión sanguínea demasiado baja y palpitaciones erráticas.

PERFIL DEL MAGNESIO

El Magnesio se encuentra por lo regular dentro de las células, activa muchas enzimas y es necesario en el metabolismo de carbohidratos, grasas y aminoácidos. Es básico para las funciones musculares, nerviosas y para la formación de huesos y dientes. Por lo general, contrarresta y regula la influencia del calcio.

Algunos síntomas tempranos de la deficiencia de magnesio son la pérdida de apetito, náusea, vómito, fatiga y debilidad. Una deficiencia severa puede presentarse como entumecimiento, hormigueo, contracciones musculares y calambres, ataques, cambios de personalidad, ritmo cardíaco anormal, y espasmos coronarios.

La deficiencia grave provoca niveles bajos de calcio en la sangre (hypocalcemia), y también se relaciona con bajos niveles de potasio en la sangre (hypokalemia).

Síntomas de Deficiencia y Aumento de las Necesidades:

CIRCULACIÓN: angina, arteriosclerosis, diabetes, hipertensión, colesterol alto, infarto al corazón, estreñimiento, diarrea crónica, mala absorción, pancreatitis (inflamación del páncreas).

MUSCULARES: dolor de espalda, convulsiones, calambres, aumento de la excitabilidad/nerviosismo, entumecimiento, nistagmo (*movimiento rápido de los ojos*), espasmos, músculos tensos / apretados, sensación de hormigueo, temblores.

SISTEMA NERVIOSO: apatía, confusión, depresión, desorientación, epilepsia, alucinaciones, irritabilidad, enfermedad mental, esclerosis múltiple, nerviosidad, neuritis paranoia, enfermedad de Parkinson, fallas de la memoria y senilidad.

GENERAL: alcoholismo, artritis, olores corporales, fractura de huesos, calcificación en cualquier órgano, cáncer, Síndrome de Fatiga Crónica, diabetes, eclampsia (*aparición de convulsiones o coma durante el embarazo*), dolores de cabeza, infecciones e inflamaciones, cirrosis al hígado, lupus eritematoso, migrañas, envejecimiento, problemas de la próstata, raquitismo, rigidez - mental y física, arrugamiento de la piel, rigidez, formación de piedras en la vesícula o los riñones, tiroides hiperactiva.

Mejores Fuentes: Jugo de hojas frescas (por ejemplo, gramínea de trigo, cebada forrajera) y polvo de gramíneas de los cereales, jugos de vegetales, kelp, algas marinas, pescados de mar, hojas verdes, melazas, frutos secos y semillas oleaginosas y semillas germinadas.

El Magnesio es el mineral central de la clorofila, con una estructura proteica similar a la hemoglobina.