

PREFAZIONE



IL MAGNESIO CLORURO TRANSDERMICO®



LA SANA ABITUDINE QUOTIDIANA PER TUTTI

PARTICOLARMENTE UTILE PER:

- **Donne oltre i 40 anni:** perché aiuta a fissare il calcio nelle ossa e nei denti, ostacolando osteoporosi e fratture. Protegge particolarmente femori ed anche.
- **Anziani e persone affette da malattie:** perché in entrambi i casi il poco magnesio assunto **con l'alimentazione** viene espulso ancora più facilmente; per questo motivo il fabbisogno aumenta notevolmente.

In questo libro non siamo in grado, per mancanza di tempo e di spazio di sviluppare dettagliatamente l'influenza del magnesio cloruro su tutti i disturbi (cosa che ci proponiamo di fare invece nella futura edizione).

Tuttavia dalle numerose informazioni contenute in questo breve testo sarà possibile a tutti ricavare una propria opinione sui benefici derivati dall'uso quotidiano di questo prezioso minerale. Di particolare interesse si sono dimostrati i benefici del **Magnesio Cloruro sul cuore**.

Altrettanto significative sono le testimonianze lasciateci da persone che soffrono di fibromialgia (espressione rilevante di una condizione di acidosi), che hanno tratto giovamento dall'utilizzo combinato di magnesio cloruro e prodotti alcalinizzanti.

Queste testimonianze convalidano ancora una volta la teoria che **l'infiammazione sia la causa primaria di quasi tutte le malattie e che eliminando l'acidosi dal corpo si possa raggiungere uno stato di benessere**.

LA BUONA SALUTE È UNA SCELTA



ALCUNE AVVERTENZE (DISCLAIMER)

Le informazioni fornite in questo libro sono pubblicate a cura di Spazio EcoSalute Srl. Si prega di leggere attentamente questo disclaimer in quanto l'utilizzo del libro da parte dell'Utente implica l'accettazione automatica delle clausole ivi presenti. Nel redigere questo testo Spazio EcoSalute Srl ha attinto a fonti di pubblico dominio, e ha prodotto contenuti forniti a scopo divulgativo e culturale. Le indicazioni **NON SONO DA CONSIDERARE DI TIPO MEDICO**; in questo volume non si propongono cure mediche. **IN NESSUN CASO LA CONSULTAZIONE DI QUESTO TESTO PUO' SOSTITUIRE UNA VISITA MEDICA SPECIALISTICA.** Spazio Eco Salute Srl attua ogni ragionevole sforzo per garantire che le notizie presenti in questo libro siano aggiornate ed esenti da errori, inesattezze ed omissioni. Ciò nonostante la natura stessa dell'argomento (e il suo carattere di novità) esclude la possibilità di controllare tutte le fonti monitorate, che sono pertanto fornite "così come sono". Spazio EcoSalute Srl non può fornire alcuna garanzia in merito all'affidabilità ed all'esattezza delle notizie riportate e declina pertanto ogni responsabilità per qualsiasi danno, diretto, indiretto, incidentale e consequenziale legato all'uso, proprio o improprio delle informazioni contenute in questo libro. Questo sito può contenere alcuni rimandi a fonti di terzi soggetti. Spazi Eco SaluteSrl non opera alcun controllo sui contenuti, i prodotti o i servizi eventualmente offerti da questi. Spazio EcoSalute Srl non garantisce che il contenuto del libro e dei propri servizi soddisfi le richieste o le aspettative dell'Utente.

©Copyright by
Spazio Ecosalute Srl
Via Bersaglieri 2 - 29013 Carpaneto (PC)
info@ecosalute.it
www.ecosalute.it

Progetto grafico e impaginazione:
Simone Roveda
simone@digit81.com
www.digit81.com

Foto Prodotti:
Max Conti

Stampa
Erredi Grafiche Editoriali – Genova

Finito di stampare: novembre 2012



Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in alcuna forma, senza l'autorizzazione scritta dell'editore, ad eccezione di brevi citazioni per recensioni.

● LA GRANDE PREMESSA PER UNA VERA SALUTE	6
● STORIA DEL MAGNESIO CLORURO	7
● COS'È IL MAGNESIO CLORURO	9
● IL MAGNESIO CLORURO AGISCE	10
● SINTOMI DI CARENZA	11
● DOVE SI TROVA	12
● MAGNESIO ED EQUILIBRIO ACIDO-ALCALINO	13
● IL MAGNESIO ED IL CALCIO	14
● IL MAGNESIO E IL POTASSIO ED IL BICARBONATO	16
● MAGNESIO SOLFATO	17
● PER TORNARE IN SALUTE MANTENENDO UNO STATO DI BENESSERE	18
● FORME COMMERCIALI DEL MAGNESIO CLORURO	19
● IL MAGNESIO CLORURO PER USO ESTERNO	21
● COSA SIGNIFICA TRANSDERMICO?	22
●	24
● APPLICAZIONI E DOSAGGI	25
● MAGNESIO TRANSDERMICO E ACQUA IONIZZATA PER UNA SALUTE "VERA E VIBRANTE"!	26
● CEROTTI TRANSDERMICI	27
●	28
● MASSAGGIO CON MAGNESIO CLORURO	29
● MAGNESIO CLORURO E LO SPORT	30
● ALCUNI UTILIZZI SPECIFICI E INDICAZIONI SUI DISTURBI	31
● CUORE E SISTEMA CARDIOVASCOLARE	37
● FIBROMIALGIA	38
● SONNO: CARENZA E DISTURBI	40
● ANIMALI	42
●	43
● TESTIMONIANZE	44
● INFIAMMAZIONE	46
● BIBLIOGRAFIA	49

LA GRANDE PREMESSA PER UNA VERA SALUTE

DEPURAZIONE - CHELAZIONE

Qualunque terapia adottata avrà una efficacia parziale se il corpo è **intossicato da scorie** (tossine e microrganismi patogeni), in special modo se questi veleni si trovano in organi vitali come fegato e intestino.

È consigliabile affrontare un ciclo di depurazione intensa in primavera ed uno in autunno (effettivamente l'ideale sarebbe farne quattro all'anno) con pulizia dell'intestino, del fegato e dei reni.

Tra un ciclo e l'altro bisognerebbe contemplare un'azione di mantenimento, per contrastare l'intossicazione da microrganismi patogeni che ci aggrediscono giornalmente nell'aria, nell'acqua, nel cibo, nei contatti con i propri animali.

Con almeno due **chelazioni** all'anno sarà possibile la rimozione di inquinanti inorganici quali metalli tossici, inquinanti chimici e in particolare pesticidi.

Un ciclo di chelazione dura mediamente **due mesi**, deve essere "dolce" e **graduale** per non creare problemi di sovraccarico ai reni (adibiti all'eliminazione degli inquinanti) e prevede semplicemente l'utilizzo della zeolite o l'alternanza della tintura madre di clorella e coriandolo.

Oltre alle azioni di depurazione e di chelazione, è necessario contrastare l'azione nefasta dei radicali liberi con la vitamina C, particolarmente preziosa per il suo effetto fortemente antiossidante e la preziosa capacità di contrasto dell'infiammazione.

STORIA DEL MAGNESIO CLORURO

La scoperta delle straordinarie virtù curative e preventive del magnesio cloruro è dovuta al professore e scienziato francese **Pierre Delbet** (1861-1957).

Egli ricercò con costanza il perfetto protettore cellulare (**citofilassi**) in grado di contrastare con successo i microbi e che, a differenza degli antisettici, non causasse danni ai globuli bianchi.

Fu così che accidentalmente scoprì che una soluzione al 12,1% di magnesio cloruro iniettata nel sistema circolatorio presenta una forte azione citofilatrica, senza la minima tossicità, generando anzi un forte senso di benessere, di euforia, di energia e resistenza alla fatica.

Scoprì anche alcuni curiosi "**effetti collaterali**" del magnesio: talvolta una rapida evacuazione in caso di stipsi cronica (pur non essendo un purgante a queste concentrazioni), equilibratore delle feci in caso di diarrea, se assunto in modo continuativo.

In entrambi i casi le feci perdevano il loro odore sgradevole a causa di una modificazione della flora batterica a favore dei batteri "buoni" e a discapito di quelli patogeni.

Approfondendo le sue ricerche fu in grado di dimostrare che l'azione del magnesio cloruro era dovuta alla molecola salina (il cloruro appunto) e non allo ione magnesio. Inoltre il professore Delbet rilevò anche che vi era **un'enorme differenza tra il magnesio carbonato e il magnesio cloruro**: mentre il carbonato accelerava l'evoluzione dei tumori neoplastici e delle lesioni cancerose, il cloruro ne arrestava lo sviluppo o, addirittura, era in grado di provocarne una regressione.

COS'È IL MAGNESIO CLORURO

All'attività di ricerca e sperimentazione di Delbet si affiancò un **altro medico francese Nevau**, il cui interesse si rivolse principalmente verso le malattie infettive, ottenendo quasi subito successi in diversi casi di poliomielite e sul cimurro dei cani.

In seguito si dimostrò l'impatto risolutivo o altamente migliorativo del magnesio cloruro sull'angina catarrale, sulle affezioni respiratorie ed altre

problematiche, senza però mai ottenere i giusti riconoscimenti accademici.

Recenti ed estesi studi fatti negli Stati Uniti hanno dimostrato che **la carenza di magnesio risulta essere la causa primaria di decesso di almeno otto milioni di persone affette da problemi cardiaci (coronarie).**

Il magnesio (simbolo chimico Mg), è un elemento chimico appartenente al gruppo dei metalli. Nell'ambiente il Magnesio non si trova mai allo stato puro, ma sempre in composti con altri elementi chimici come il carbonio, l'ossigeno, lo zolfo, il silicio, il cloro.

Il magnesio cloruro è una fonte di magnesio e di cloro, due elementi particolarmente utili per l'organismo. È un sale facilmente assimilabile. Si tratta di un integratore alimentare salino assolutamente necessario, di cui oltre il 70% delle persone risulta carente. Si tratta di un nutriente che aiuta a conservare e recuperare una buona salute.

L'organismo umano ne contiene circa 25 grammi, localizzati per lo più nelle ossa, nei muscoli, nel cervello e in altri organi come il fegato, i reni e i testicoli.

Si estrae dalle miniere, come carbonato, cloruro, ossido o silicato, ed anche dalle saline dove si trova come Cloruro doppio di Magnesio e Potassio. Si estrae anche dall'acqua di mare sotto forma di sali alogeni (cloruro, bromuro, ioduro). È proprio il Cloruro di Magnesio a conferire all'acqua del mare il caratteristico sapore amaro.

È inoltre un antibiotico naturale, un rimedio con un elevato effetto anti-infiammatorio, un immunostimolante, un produttore e accumulatore di energia, un anti-stress, un alcalinizzante, un ossigenatore del sangue, un anti-allergico, un antidepressivo e miorelassante, un regolatore di potassio e calcio: un elemento fondamentale per oltre 325 reazioni biochimiche ed è implicato nella biochimica della maggior parte degli apparati: nervoso, cardiovascolare, osseo, digestivo, muscolare, ecc.

Il magnesio cloruro si è rivelato inoltre sicuro, infatti un suo eventuale eccesso verrà semplicemente espulso.

Il magnesio cloruro è necessario alla vita e alla salute ma risulta carente, anche gravemente, nella maggioranza delle persone. Soggetti con malattie croniche hanno sicuramente, senza necessità di test, un basso e insufficiente livello di magnesio.

Nella nostra **era di alta tossicità**, dove siamo costantemente avvelenati dai prodotti chimici dell'aria che respiriamo, dell'acqua che beviamo, del cibo che assumiamo, delle superfici che tocchiamo e dei medicinali assunti, noi necessitiamo almeno degli elementi nutrizionali indispensabili per mantenerci in salute: il Magnesio rappresenta una terapia nutrizionale.

IL MAGNESIO CLORURO AGISCE:



- **Come tonico:** una carenza produce nervosismo e insonnia di tipo 2 (caratterizzata da addormentamento regolare ma con frequenti risvegli e da una conseguente sensazione di stanchezza). Inoltre compaiono stati d'ansia, angoscia e un'accentuata emotività.
- Sulle **funzioni muscolari** e sulla **normalizzazione del ritmo cardiaco:** contro crampi muscolari, scarsa resistenza agli sforzi e **stanchezza eccessiva**.
- Sul **sistema immunitario:** come rinforzo accresce enormemente la potenza fagocitaria dei globuli bianchi, esaltando le difese naturali dell'organismo.
- Sul **sistema gastrointestinale:** contro **crampi gastrici, aerofagia, colite spastica e meteorismo**.
- **Sull'invecchiamento:** ringiovanisce il cervello, decalcifica le articolazioni, riduce la rigidità muscolare, crampi, tremolii e arterie indurite.
- **Come re-mineralizzante:** rinforza lo smalto dei **denti** e, insieme al calcio e al fosforo, partecipa alla costituzione dello scheletro infatti circa il 70% del magnesio dell'organismo si trova nel **sistema osteoarticolare**.
- Produce **l'equilibrio minerale** che anima gli organi (effetto catalizzante), come quello che necessitano i **reni** per eliminare l'acido urico; nelle **artrosi** toglie il calcio dalle fini membrane delle articolazioni e dalle sclerosi calcificate. Dona vitalità al cervello.

Il magnesio cloruro **si assimila facilmente entro 10 minuti**.

È preferibile attendere un'ora prima di assumere altri prodotti, in special modo i fitoterapici.

Risulta importante considerare che il magnesio cloruro, essendo un integratore alimentare e non un farmaco, presenta un'azione benefica e preziosa sui disturbi e sui fenomeni di carenza **solo fino a quando lo si assume**. Questa considerazione evidenzia la necessità di **UN'ASSUNZIONE GIORNALIERA COSTANTE NEL TEMPO**.

SINTOMI DI CARENZA

Diagnosticare una carenza di magnesio non è una cosa così semplice, infatti gli ioni di questo minerale si collocano soprattutto all'interno delle cellule ed è quindi probabile che la misurazione del magnesio presente nel circolo sanguigno (ciò che viene normalmente misurato) risulti nella norma anche se, in realtà, il paziente soffre di una carenza di magnesio intracellulare. È quindi necessario prestare particolare **attenzione alla sintomatologia** per capire se il fabbisogno di magnesio sia soddisfatto o meno.

Sintomi più comuni in caso di lieve carenza:

STANCHEZZA	NERVOSISMO
ASTENIA	ANSIA
IRRITABILITÀ	DEBOLEZZA MUSCOLARE E CRAMPI

Nel caso di una carenza più rilevante:

I sintomi vanno dalla mancanza di coordinazione a depressione, contrazioni muscolari, crampi addominali e tachicardia.

Una carenza di magnesio può essere causata da:

- **Ridotto assorbimento** che può essere determinato da una disfunzione metabolica, dalla diarrea cronica o da interventi subiti allo stomaco;
- **Eccessiva espulsione** dovuta ad un eccessivo consumo di alcool, ad un'alimentazione sregolata (caratterizzata da eccessi di amidi, zuccheri e grassi), in fase di allattamento, gravidanza o periodo postparto; o ancora a causa di disturbi come l'arteriosclerosi, il diabete, l'ipertensione, la diarrea, la disbiosi intestinale. Anche in caso di intenso sforzo fisico (atleti o dilettanti) si verifica un'eccessiva perdita di magnesio.

Tutte queste situazioni aumentano notevolmente il fabbisogno di magnesio cloruro.

Tra i fattori più rilevanti di questa carenza di magnesio cloruro viene indicata l'agricoltura intensiva che impoverisce fortemente il terreno. Inoltre i moderni concimi e fertilizzanti sono particolarmente ricchi di potassio, antagonista del magnesio.

DOVE SI TROVA

Il magnesio cloruro cristallizzato viene estratto principalmente dall'acqua del mare, proprio per questo motivo ha un **sapore amaro, è molto igroscopico ed è facilmente solubile in acqua**. È presente in ogni tipo di complesso organico e nei seguenti cibi (si considera il contenuto minerale in 100 gr di alimento), sebbene **i processi di cottura e lavorazione ne provochino una forte o totale eliminazione**.

ALGHE	0,8 - 1,2 gr
PISELLI	1 gr
RISO INTEGRALE	1 gr
SEMI (LINO, GIRASOLE ZUCCA)	0,3 a 0,5 gr
MANDORLE - ALFA ALFA - FAGIOLI	0,2 a 0,3 gr
LATTE - CEREALI - PATATE CON LA BUCCIA AVOCADO - SPINACI COTTI	0,1 a 0,2 gr
INSALATA - FRUTTA - PESCE	0,1 gr

E in generale è ben presente in:

FRUTTI DI MARE
CACAO
CIOCCOLATA
SALE MARINO INTEGRALE
SALE DELL'HIMALAYA

Ciò significa che anche chi ha un'alimentazione molto equilibrata e ricca di magnesio assume in media 0,3 grammi di magnesio ionico elementare al giorno e 1,2 gr di sali magnesio... quantità ben inferiori alle necessità standard di una persona sana.

MAGNESIO E EQUILIBRIO ACIDO - ALCALINO

L'uomo è un essere alcalino Il magnesio è un minerale alcalino

Il magnesio va assunto quotidianamente con Acqua alcalina IONIZZATA (vedere libro Acqua Ionizzata) o con acqua alcalinizzata (vedere Alkavita gocce).

È consigliabile abbinare cicli altamente alcalinizzanti di quindici giorni (almeno due volte all'anno) di Alkavita Calcio Supergastro e Alkavita Basic (miscela dei cinque minerali basici).

- Se il corpo produce più residui metabolici acidi di quanti ne possa espellere o neutralizzare si creerà progressivamente **un'acidosi**.
- L'equilibrio **acido-alcalino** viene alterato e le funzioni ottimali dell'organismo si deteriorano.
- Se il livello di Ph del corpo non è in uno stato di equilibrio, non è possibile assimilare efficacemente le vitamine, i sali minerali e i nutrienti.
- Il clima acido è determinato da diversi fattori quali l'alimentazione acidogena, lo stress emozionale, il sovraccarico di tossicità e il processo che impedisce la somministrazione dell'ossigeno e delle sostanze nutritive alle cellule.
- Squilibri intestinali, e i processi conseguenti di putrefazione, contribuiscono all'alterazione del giusto equilibrio acido-alcalino. Favorendo invece lo sviluppo delle cellule tumorali ed aumentando il livello relativo di suscettibilità all'affaticamento e alle malattie.

IL MAGNESIO E IL CALCIO

La proporzione migliore in cui questi minerali si dovrebbero trovare nel nostro corpo è 1:1.

Sono due minerali molto simili dal punto di vista chimico, ma reagiscono e funzionano in modo estremamente diverso.

Ecco perché un equilibrio Mg: Ca è così importante:

- **Il calcio eccita i nervi, il magnesio li calma.**
- Il calcio aiuta la contrazione di vasi e muscoli, il magnesio ne favorisce il rilassamento.
- Il calcio è necessario per la coagulazione del sangue e la guarigione delle ferite, mentre il magnesio lo fluidifica, evitandone un ispessimento.
- Il calcio aumenta la secrezione di adrenalina, il magnesio la inibisce.

Le diete attuali sono pericolosamente carenti di magnesio; di contro, invece, si utilizzano supplementi alimentari di calcio e cibi arricchiti per combattere l'osteoporosi. Il risultato è un'insufficiente quantità di magnesio e una quantità eccessiva di calcio, ciò causa una frequente comparsa di cardiopatie.

Il magnesio e il calcio operano all'unisono per controllare la contrazione dei muscoli: il calcio diventa progressivamente tossico in caso di carenza di magnesio.

Il calcio è il nutriente più promosso e pubblicizzato e ciò rappresenta un grande e tragico errore.

Il magnesio raccoglie il calcio dai posti in cui non dovrebbe trovarsi e lo fissa in denti e ossa.

Invece del calcio dovrebbe essere promosso **il magnesio presente ad un livello insufficiente nell'organismo.**

Troppo calcio può causare arresto cardiaco, spasmi muscolari, fibromialgia e persino le carie dentarie.

Un eccessivo deposito di calcio può riguardare qualsiasi parte del corpo. Nelle ossa ad esempio e nelle articolazioni da origine all'artrite, se si deposita nel cuore nascono lesioni alle arterie; come guida generale le sostanze acide restringono, le alcaline rilassano.

Il calcio rappresenta un veleno a lenta azione (può necessitare anni per concentrarsi) per tutti i tessuti del corpo, quando in eccesso rispetto al magnesio.

Un rapporto sfasato calcio-magnesio è la premessa per le calcificazioni ma anche per irritabilità, ansietà, depressione, ipereccitabilità, iperemotività e persino psicosi.

Il magnesio incrementa la solubilità del calcio nelle urine, un appropriato livello di magnesio previene la formazione dei calcoli renali.

IL MAGNESIO E IL POTASSIO E IL BICARBONATO

Magnesio e potassio sono importanti per il bilanciamento elettrolitico (soprattutto dopo intenso sforzo fisico e forte sudorazione), fondamentali per la trasmissione degli impulsi nervosi e per la contrazione muscolare. Spesso vengono associati con finalità reidratante e diuretica.

Molti soggetti disidratati o sotto l'effetto di diuretici soffrono contemporaneamente di carenze di magnesio e potassio. Purtroppo entrambi i minerali si trovano normalmente all'interno delle cellule, questo significa che quando se ne rileva un calo nel sangue si è in presenza di un segnale tardivo di ipomagnesiemia.

All'interno del nostro corpo esiste un meccanismo detto "**pompa sodio-potassio**" che ha il compito di portare il sodio fuori dalle cellule e il potassio all'interno, ma siccome questo spostamento avviene contro il gradiente di concentrazione, il processo richiede energia. Il magnesio è responsabile

per quanto riguarda la generazione di questa energia, quindi un'eventuale carenza limiterebbe la funzionalità di tale pompa, riducendo le concentrazioni intracellulari di potassio e aumentando quelle di sodio. La carenza di magnesio può quindi condurre a perdite di potassio.

A volte chi soffre di ipokaliemia (**carenza di potassio**) non riesce a risolvere il problema con una semplice integrazione di potassio, proprio per il motivo citato sopra, il minerale che in realtà potrebbe risolvere il problema... è il magnesio!

MAGNESIO E BICARBONATO

Queste indispensabili sostanze combinate sinergicamente, magnesio e bicarbonato, si aiutano vicendevolmente a migliorare le condizioni generali di salute e sono estremamente importanti per le funzioni miocardiche.

MAGNESIO SOLFATO

Il Magnesio Solfato, anticamente conosciuto come Sale Inglese e Sale amaro, viene oggi chiamato **Sale di Epsom** dalla omonima cittadina inglese dove, per la prima volta, il Sale fu estratto in seguito all'ebollizione dell'acqua minerale.

Simile al magnesio cloruro, ma meno efficace, viene utilizzato in vari campi, dall'agricoltura all'ambito salutistico. In agricoltura e nel giardinaggio va ad integrare le carenze di magnesio del terreno, impoveritosi nell'arco degli anni a causa delle coltivazioni intensive (per questo motivo la maggioranza degli alimenti che oggi mangiamo non contiene più la giusta e naturale quantità di magnesio).

In **ambito salutistico** un tempo era utilizzato principalmente come **lassativo**, attualmente sono state scoperte altre importanti qualità del Magnesio Solfato: **assunto per via orale** è in grado di svolgere una forte azione disintossicante dell'intestino, del fegato e della bile, eliminando una quantità inimmaginabile di micro calcoli che vi si formano, andando a favorire la digestione e la funzionalità intestinale.

La presenza di calcoli, all'interno della colecisti interessa un'alta percentuale della popolazione, in particolare quella femminile. Le cause principali sono gravidanze multiple, obesità e rapidi cali ponderali.

Un altro importante uso del Solfato di Magnesio è quello **esterno** (bagni, pediluvi, impacchi).

Da recenti studi sembra che i suoi effetti siano simili a quelli dati dai **Sali del Mar Morto**, che possiedono anch'essi un'elevata presenza di magnesio cloruro. Sono pertanto in grado di attenuare inestetismi cutanei e donare alla pelle maggiore luce e vitalità, stimolare la circolazione sanguigna, contrastare la stanchezza muscolare.

PER TORNARE IN SALUTE O MANTENERE UNO STATO DI BENESSERE

Per riportare il corpo in equilibrio spesso non è sufficiente l'assunzione di un unico minerale, ci sono alcune pratiche fortemente consigliate per ri-acquistare il benessere a 360° e affrontarlo da diversi punti di vista.



Si consiglia di assumere:

- Una **depurazione generale** del corpo e soprattutto degli organi emuntori (fegato e reni)
- La **chelazione** ed eliminazione dei metalli pesanti presenti nel corpo
- **Bere almeno 1,5 litri di buona acqua al giorno**
- Aver cura di mantenere o riacquistare l'**equilibrio acido-basico** del proprio corpo, con l'aiuto di una **corretta alimentazione** e grazie all'**assunzione di acqua** e minerali alcalini (il magnesio infatti è uno di questi)
- **Re-mineralizzare il corpo**
- **Esercizio fisico**

FORME COMMERCIALI DEL MAGNESIO CLORURO

MAGNESIO CLORURO IN POLVERE

Si tratta del **magnesio cloruro allo stato puro**: una polvere bianca dal sapore salato e amarognolo. Può essere assunta prima o durante i pasti, ma è preferibile lontano dai pasti per accelerarne l'assorbimento.

Se assunto dopo cena, per la maggior parte delle persone, ha un effetto rilassante, **ottima premessa per un sonno profondo e duraturo**.

L'assunzione quotidiana avviene miscelando un cucchiaino da tè (5 mg) in un bicchiere d'acqua oppure preparando una "bevanda", sciogliendo 20 gr di polvere in un litro d'acqua, e assumerne mezzo bicchiere (100 ml) due volte al giorno. Purtroppo il **cattivo sapore** è un forte deterrente per molte persone, inoltre bisogna considerare che circa il 30 - 40 % dell'effetto del magnesio viene annullato nel tratto gastrointestinale: un'altra buona ragione per preferire il Magnesio *Transdermico*®.

IL MAGNESIO IN POLVERE È ECCEZIONALE PER PREPARARE BAGNI E PEDILUVI:

PEDILUVIO, sfruttando l'assorbimento del magnesio attraverso la pianta e il dorso dei piedi: versare 4-5 cucchiaini da minestra in una bacinella di acqua tiepida e lasciarvi immersi i piedi per almeno 5 minuti.

MAGNESIO CLORURO IN COMPRESSE

I motivi per preferire le compresse alla polvere possono essere molteplici, il più banale è sicuramente il sapore sgradevole.

La motivazione principale è lo scarso assorbimento, cioè la capacità che ha il corpo di immagazzinare o riutilizzare le sostanze ingerite; purtroppo **la polvere non ha alcuna protezione**, venendo così deteriorata dagli enzimi della saliva e dagli acidi gastrici dello stomaco, inoltre una parte si "perde" inevitabilmente lungo il tragitto.

Il vantaggio della compressa è dato proprio dal **suo rivestimento** che, oltre a eliminare il cattivo sapore, protegge il contenuto della compressa fino al suo arrivo nell'intestino, luogo ottimale per l'assorbimento.

Inoltre con la vitamina B6, si aumenta la capacità di assorbimento del magnesio nelle cellule e si evitano possibili contrazioni e crampi durante l'evacuazione.

L'aggiunta di vitamina B6 è studiata in particolare per le persone (soprattutto le donne) che ne sono carenti poiché collabora con il magnesio in molti sistemi enzimatici e ne aumenta l'accumulo intracellulare. In questo modo si arriva ad un assorbimento attorno al 70%.



Si consiglia di assumere:

UOMINI:

2-4 compresse da **580 mg** al mattino

Almeno 2 compresse da **580 mg** a mezzogiorno, pomeriggio o sera

DONNE:

2-3 compresse da **580 mg** al mattino

Almeno 2 compresse da **580 mg** a mezzogiorno, pomeriggio o sera

IL MAGNESIO CLORURO PER USO ESTERNO

Soprattutto negli ultimi tempi sono sempre più numerosi i prodotti (naturali e farmacologici) che sfruttano la naturale capacità di assorbimento della pelle.

Si parla di prodotti in forma liquida oppure come **cerotto** a lento rilascio.

I vantaggi sono molteplici e verranno specificati più avanti, ma il vantaggio principale è che il nostro corpo può **"prendere ciò che gli serve" senza rischi**

di sovra/sotto dosaggio.

È estremamente indicato per chi ha un apparato gastro-intestinale particolarmente sensibile (con un possibile effetto lassativo), per bambini e animali, che non amano ingerire compresse o sostanze dal sapore amaro.

Un ottimo esempio è il Magnesio *Transdermico*®, una **soluzione liquida di magnesio cloruro che può essere vaporizzata direttamente sul corpo**, chiamata anche **olio di magnesio**, per un intenso effetto benefico generale, una forte disintossicazione dei tessuti e una rigenerazione cellulare.

CARATTERISTICHE DEL MAGNESIO AD USO ESTERNO:

È sorprendentemente **sicuro e rapido negli effetti**.

La **biodisponibilità è altissima**, attorno al 90% visto che il magnesio passa direttamente nel circolo sanguigno, senza essere degradato dall'apparato digestivo.

Da diversi studi clinici è emerso che inaspettatamente e inevitabilmente è presente una perdita nella biodisponibilità di qualsiasi forma di magnesio (pari al 30%-40%), di conseguenza bisognerebbe aumentarne lievemente la quantità ingerita, rispetto alla dose giornaliera consigliata. Nel caso delle compresse, assumerne almeno una in più.

HA DIMOSTRATO ANCHE UNA FORTE AZIONE LOCALE:

Come **anti-infiammatorio e antidolorifico** (ad esempio: in caso di torcicollo o dolori articolari).

È molto apprezzata anche la sua funzione di **antiodorante** completamente naturale e priva di alluminio e allergeni, che evita la formazione di cattivi odori, senza però occludere i pori della pelle.

COSA SIGNIFICA TRANSDERMICO?

Nebulizzando il magnesio cloruro direttamente sulla pelle e frizionando leggermente, si inizia a portare giovamento ai tessuti che ne hanno maggiore bisogno. Successivamente il minerale si immette nel circolo sanguigno e viene distribuito efficacemente a tutto l'organismo. Per "transdermico" si intende proprio questa capacità di essere assorbito attraverso la pelle.

PRECAUZIONI: in caso di pelle molto sensibile si consiglia di sospendere l'utilizzo per qualche giorno, per poi riprenderlo gradualmente, eventualmente miscelando il magnesio cloruro transdermico al 50% con l'olio di mandorle dolci o con l'olio di cocco.

Non è conosciuto alcun effetto collaterale a dosaggio ragionevole.

IL MAGNESIO **TRANSDERMICO®**

Si tratta dell'antica sostanza reinterpretata in chiave moderna e innovativa: le forme transdermiche di farmaci e integratori stanno avendo grande successo, anche sotto forma di **unguento, spray e cerotto**.

È chiamato anche Olio di Magnesio®: è una forma concentrata di magnesio cloruro che può essere applicata direttamente sulla pelle per un effetto molto intenso e immediato: è da considerarsi un rimedio praticamente universale!

A causa della sua composizione può essere assunto **oralmente, oppure applicato sulla pelle, nebulizzato nei polmoni, diluito, nel naso e nelle orecchie**.



OLIO DI MAGNESIO

È un altro modo per definire il magnesio transdermico. Nonostante il nome, non si tratta di un vero e proprio olio, bensì una miscela di magnesio cloruro e acqua, ciò crea una lieve oleosità, che ha generato impropriamente questo nome.

QUALI SONO I VANTAGGI DELL'ASSORBIMENTO ATTRAVERSO LA PELLE?

- **Si evitano i fenomeni di sotto/sovradosaggio:** la pelle permette il passaggio della quantità di magnesio che serve al corpo e diventa impermeabile ad esso nel momento in cui il fabbisogno è coperto. Di conseguenza non ci sono controindicazioni e pericoli d'errore nel dosaggio.
- **Minimizza gli effetti indesiderati:** nello specifico l'assunzione di magnesio, a seconda della reazione individuale, può provocare diarrea più o meno intensa (positivo per chi soffre di stipsi). **Nella forma Transdermica non si ha il passaggio del minerale nel tratto digestivo e quindi non vi può essere alcun tipo di perturbazione.**
- **Comodità di assunzione:** l'integrazione migliore per la maggior parte delle persone è costituita dall'abbinamento tra compresse e soluzione Transdermica (circa al 50% - 50%) ma, qualora dovesse essere presente una difficoltà o impossibilità di assumere compresse per via orale o un'ipersensibilità intestinale, è possibile avvalersi solo della forma Transdermica.
- **Non interferisce con nessun'altra sostanza ingerita,** come ad esempio i fitoterapici e altre assunzioni.

AVVERTENZE:

Appena spruzzato si può ravvisare un odore inconsueto, che sparirà nel giro di qualche istante.

APPLICAZIONI E DOSAGGI

AREE MIGLIORI DI APPLICAZIONE:

INCAVO BRACCIO (EFFETTO AGGIUNTIVO SUI GANGLI LINFATICI)

GAMBE

SCHIENA

ASCELLE (EFFETTO AGGIUNTIVO COME ANTIODORANTE)

Per raggiungere le aree più difficili, come la schiena, è possibile spruzzare il magnesio direttamente nella mano e spalmarlo fino a completo assorbimento. Frizionare ogni giorno sul cuore, sullo stomaco e sulla zona dolente, oltre ai muscoli principali. Quindi ridurre a poche applicazioni settimanali in relazione a quanto si avverte.

DOSAGGIO:

Dosaggi del magnesio elementare come RDA approvato dal Ministero della Salute:

UOMINI	420 mg di magnesio elementare, almeno 4-5 compresse da 0,5 gr.
DONNE	320 mg di magnesio elementare, almeno 3-4 compresse da 0,5 gr.
BAMBINI (DA 9 A 13 ANNI)	240 mg di magnesio elementare, almeno 2-3 compresse da 0,5 gr.
BAMBINI (4 A 8 ANNI)	130 mg di magnesio elementare, almeno 1-2 compresse da 0,5 gr.

In natura il magnesio si trova sotto forma di sali di magnesio, a causa della sua elevata reattività. Un grammo di cloruro di magnesio è composto da cloro elementare e da **0,120 gr di magnesio elementare** (ione magnesio).

Per ottenere il giusto quantitativo di magnesio elementare, bisognerebbe moltiplicare i dosaggi sopra esposti per il coefficiente 8.

Questi valori possono-devono essere incrementati in casi di stress, assunzioni di minerali e/o alcool, in gravidanza e allattamento (aumentando la dose del 30-40%).

CONTROINDICAZIONI:

- Fare attenzione in caso di problemi renali, pressione bassa e miastenia grave.
- Avere cura di evitare che il magnesio transdermico puro entri in contatto con gli occhi.

MAGNESIO *TRANS*DERMICO® E ACQUA IONIZZATA
PER UNA SALUTE "VERA E VIBRANTE!"



CEROTTI DI MAGNESIO

L'uso dei cerotti transdermici è relativamente recente. Essi contengono un serbatoio del principio attivo che viene rilasciato attraverso il contatto con la pelle.

Questa modalità aiuta a trasferire una maggior quantità di sostanza in modalità controllata nel tempo.

Le medicine e gli integratori assunti oralmente possono essere distrutti dagli enzimi metabolici del primo tratto digestivo.

La penetrazione del principio attivo è influenzata dal tempo di permanenza del cerotto (sebbene l'azione venga bloccata quando la pelle è satura), dalla condizione fisica della pelle e da un buon livello di idratazione: la pelle di un bambino è molto più permeabile rispetto a quella di un adulto e la permeabilità risulta decrescente a partire dagli organi genitali, testa e collo, tronco, braccia e a finire con le gambe.

MASSAGGIO CON MAGNESIO CLORURO

Solo negli ultimi anni è stata riconosciuta l'importanza dell'assunzione del magnesio in ambito sportivo. Le prestazioni fisiche degli atleti e di tutti coloro che praticano sport, anche se non a livello agonistico, registrano un netto miglioramento e una maggiore resistenza allo sforzo se supportate da magnesio cloruro a livello di integrazione alimentare e/o a livello transdermico.

Per migliorare la rimozione delle tossine, defaticare i muscoli (gambe, braccia, schiena) e disinfiammare le articolazioni viene raccomandato di effettuare bagni con magnesio cloruro in polvere almeno una volta alla settimana. Fondamentale è anche l'applicazione del magnesio transdermico dopo l'attività sportiva in quanto migliora il recupero da infortuni e da affaticamento muscolare, evitando la formazione di acido lattico.

IL MAGNESIO CLORURO E LO SPORT

Solo negli ultimi anni è stata riconosciuta l'importanza dell'assunzione del magnesio in ambito sportivo. Le prestazioni fisiche degli atleti e di tutti coloro che praticano sport, anche se non a livello agonistico, registrano un netto miglioramento e una maggiore resistenza allo sforzo se supportate da magnesio cloruro a livello di integrazione alimentare e/o a livello transdermico.

Per migliorare la rimozione delle tossine, defaticare i muscoli (gambe, braccia, schiena) e disinfiammare le articolazioni viene raccomandato di effettuare bagni con magnesio cloruro in polvere almeno una volta alla settimana. Fondamentale è anche l'applicazione del magnesio transdermico dopo l'attività sportiva in quanto migliora il recupero da infortuni e da affaticamento muscolare, evitando la formazione di acido lattico.

L'infortunio è una parte quasi inevitabile della vita di uno sportivo. Possono accadere rotture dei legamenti, contusioni e contratture gravi o miti da pre o post esercizi con relativi dolori muscolari. In tutti questi casi la maggior parte delle lesioni sportive possono essere evitate o alleviate con la somministrazione di magnesio transdermico. La maggior parte degli atleti desidera guarire in modo naturale dal proprio infortunio e desidera farlo a tempo di record, senza dover ricorrere a farmaci o interventi chirurgici. Non c'è modo migliore di utilizzare il magnesio transdermico se non direttamente sulle contusioni muscolari. È importante cercare di applicare sempre l'olio di magnesio prima di mettere il ghiaccio su un infortunio.

Le lesioni dei legamenti del ginocchio possono essere evitate attraverso un supporto nutrizionale con magnesio cloruro. Le problematiche dei legamenti delle ginocchia o dei tendini possono essere collegate alla mancanza di magnesio disponibile nell'organismo. Il magnesio transdermico può essere semplicemente spruzzato e strofinato sulle parti (legamenti, articolazioni, tendini, muscoli), diminuendone il gonfiore, l'infiammazione e la tensione. Mettendo in ammollo i piedi in un pediluvio di cloruro di magnesio oltre all'effetto rilassante su tutto l'organismo è possibile anche sfiammare eventuali tendiniti (tendine d'Achille) o altre lesioni.

ALCUNI UTILIZZI SPECIFICI

Quasi tutte le malattie sono associabili ad una carenza di magnesio: agendo e ristabilendo il pH dell'intestino si normalizza il disturbo.

La medicina ufficiale afferma che **l'intestino** rappresenta il cuore del 70% circa di tutti i disturbi nell'essere umano (vedere a pag.6)

In mancanza di magnesio il corpo non può produrre o utilizzare le proteine. Altrettanto in carenza di magnesio la vitamina C e la vitamina E assunte non possono essere utilizzate.

- Possiede la capacità di **far ringiovanire il corpo.**
- Ha un marcato contrasto sulle **infezioni** e dovrebbe essere considerato per la maggior parte delle persone.
- **Non esistono controindicazioni:** in caso di forti sovradosaggi l'organismo lo espelle con una leggera diarrea. E' opportuno non utilizzarlo contemporaneamente a terapie omeopatiche o se si soffre di insufficienza renale.
- Il magnesio non crea assuefazione, ma al sospenderne l'uso se ne perde il beneficio.

DISTURBI

- **ANSIA.**
- **ALLERGIE.**
- **ANGINA:** il magnesio ha forti aspetti di anticoagulazione.
- **ARTERIOSCLEROSI:** i depositi di calcio presenti nelle pareti delle arterie contribuiscono allo sviluppo dell'arteriosclerosi. Le arterie diventano dure e rigide, limitando in tal modo il flusso di sangue e causando la pressione alta. Inoltre, questi vasi sanguigni anelastici possono facilmente rompersi e causare ictus.
Il magnesio apporta grandi benefici e aiuta a far tornare elastiche e resistenti le arterie, grazie alla sua capacità di prelevare il calcio e di riportarlo in denti e ossa.
- **ARITMIA.**
- **ARTRITE AL GINOCCHIO e DOLORI ARTICOLARI:** applicare un panno caldo in modo che i pori della pelle si dilatino, massaggiare il ginocchio con l'argento colloidale ionico e, una volta che si è completamente assorbito, applicare il magnesio transdermico con un lieve massaggio.
- **ASMA.**
- **ATTACCHI DI PANICO:** aiuta a mantenere sotto controllo gli ormoni stressogeni di adrenalina.
- **BASSA CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE E SCARSA MEMORIA:** il magnesio è fondamentale per i meccanismi neuropsicologici, ovvero per l'omeostasi nervosa e la trasmissione (con Sodio e Potassio) degli impulsi elettrici a livello celebrale.
- **CALCOLI RENALI**
- **CAPELLI E CUOIO CAPELLUTO:** applicarlo direttamente durante la doccia, frizionare e risciacquare dopo alcuni minuti. È possibile avere un notevole miglioramento della salute dei capelli

e dei follicoli, frizionandolo direttamente o aggiungendo l'olio di magnesio direttamente allo shampoo.

- **CARENZA DI ENERGIA.**
- **CARENZA D'OSSIGENO:** il magnesio ha l'importante funzione di aumentare l'efficacia dei globuli rossi del sangue di trasportare ossigeno nel corpo e nella sua utilizzazione. La sua deficienza conduce a significativi decrementi nella concentrazione dei globuli rossi, nell'emoglobina e può anche far diminuire livelli di ferro.
- **CATARATTA:** applicare direttamente nell'occhio una diluizione 1:15 o 1:20 di magnesio transdermico.
- **CEFALEE:** specie quelle muscolotensive.
- **CHELAZIONE:** (disintossicazione) indispensabile nella rimozione delle tossine e metalli pesanti.
- **COLESTEROLO:** il magnesio è in grado di attivare un amminoacido (la carnitina) in grado di bruciare i grassi circolanti, trasformandoli in energia. Può essere associata anche la vitamina C come ipocolesterolemizzante e della sana attività fisica come la corsa, passeggiate a ritmo sostenuto, nuoto e bicicletta. Contribuisce ad abbassare quello "cattivo LDL" e ad alzare quello "buono HDL".
- **CRAMPI E SPASMI.**
- **DEBOLEZZA.**
- **DEPRESSIONE:** è molto benefico **su tutte le forme e intensità**, con una particolare efficacia in caso della depressione conseguente al parto: lo stress fa espellere il poco magnesio presente. Infatti il magnesio stimola la produzione di serotonina, un'endorfina che agisce sui recettori specifici del cervello e svolge azione analgesica, antidepressiva e stabilizzante del tono dell'umore.
- **DIABETE:** i diabetici sono inclini ad aterosclerosi, degenerazione grassa del fegato e malattie cardiache. Inoltre hanno bassi livelli di magnesio nei tessuti, perciò sviluppano spesso problemi agli occhi come la retinopatia.
- **DISINTOSSICAZIONE.**

- **DOLORI:** i massimi risultati sono raggiunti dalla combinazione del magnesio transdermico e del calore per incrementare la circolazione e rimuovere gli scarti.
- **DISTORSIONI.**
- **DISTROFIE.**
- **DISTURBI OCULARI:** glaucoma, retinopatia diabetica, degenerazione maculare e retinite pigmentosa. È efficacemente dimostrato che la carenza di magnesio è associata a diversi problemi oftalmici. Si consiglia l'assunzione di magnesio cloruro e acido lipoico, soprattutto per prevenire ulteriori aggravamenti. È preferibile un'integrazione con le compresse.
- **DITA GONFIE:** i reni non stanno funzionando bene per mancanza di magnesio.
- **DOLORI MUSCOLARI:** dopo la doccia o il bagno caldo, quando i pori della pelle sono ben dilatati, vaporizzare il magnesio transdermico direttamente sulla zona irrigidita o dolente e far assorbire con un lieve massaggio. L'applicazione può essere fatta anche due volte al giorno e, per non dover fare un bagno caldo ogni volta, è possibile utilizzare una pezzuola imbevuta di acqua calda oppure utilizzare il phon.
- **DOLORI alla SCHIENA:** effetti quasi immediati dopo la frequente applicazione locale
- **EMICRANIA – MAL DI TESTA** agendo sul rilassamento della muscolatura liscia, aiuta a contrastare i mal di testa causati da tensione nervosa. Può esser d'aiuto regolarizzare l'intestino con il Benessere Intestinale.
- **ESAURIMENTO.**
- **FIBROMIALGIA:** sono sorprendenti gli effetti che si ottengono utilizzando quotidianamente 30 cc, vaporizzati su tutto il corpo. In caso di particolare sensibilità cutanea o senso di fastidio (a causa dell'odore o della salinità) è possibile miscelare il magnesio transdermico al 50% con acqua pura oppure olio di cocco. VEDI PAGINA 36.
- **IPERTENSIONE:** è strettamente correlata a carenza di magnesio.
- **IPERTIROIDISMO:** tende al riequilibrio

- **MAL DI TESTA.**
- **OSTEOPOROSI:** senza il magnesio non è possibile assimilare e immagazzinare correttamente il calcio in denti e ossa. Per questo motivo, a livello di prevenzione e non solo, è importante non essere carenti di magnesio... In caso contrario ogni tipo di integrazione di calcio risulterebbe non solo inutile, ma addirittura dannosa.
- **OSTEROARTRITI.**
- **NERVOSISMO.**
- **PERTOSSE.**
- **PIEDE D'ATLETA.**
- **PSORIASI.**
- **PRESSIONE ARTERIOSA ALTA.**
- **PROBLEMI ACUTI:** influenza, raffreddore, bronchite, mal di gola, rosolia. Somministrare l'intera dose giornaliera ogni 3-4 ore e, a miglioramento ottenuto, si potrà somministrare la dose ogni 12 ore per almeno 3-4 giorni, anche dopo la scomparsa dei sintomi più fastidiosi (febbre, dolore alla gola, secrezioni...)
- **PROBLEMI CARDIACI:** adeguati livelli di magnesio sono essenziali per il buon funzionamento del muscolo cardiaco. Un interessante studio ha fatto emergere un dato significativo: nei casi di decesso dovuto a disfunzione cardiaca, i livelli di magnesio presenti nell'organismo erano molto bassi, mentre era estremamente elevato il quantitativo di calcio nel muscolo cardiaco. Il magnesio dilata le arterie del cuore e abbassa i livelli di colesterolo e di grassi. Eccessivi livelli di calcio, invece, restringono le arterie del cuore e aumentano il rischio di infarto.
- **PROBLEMI CUTANEI, ECZEMI E PSORIASI.**
- **PROBLEMI ORMONALI - Dhea livelli:** è definito "ormone principale" in quanto se prodotto a sufficienti livelli induce la produzione di tutti gli altri ormoni che in carenza sono associati alla maggior parte dei segnali di invecchiamento.
- **PROSTATA:** ripetere la dose giornaliera al mattino-pomeriggio.

- **REPELLENZA INSETTI:** è possibile vaporizzare il magnesio direttamente sulla pelle, assicurando una forte e duratura protezione contro gli insetti e le loro punture. Non macchia e non rovina tessuti e indumenti.
- **RUGHE:** in tempi adeguati inizia a rimuoverle.
- **SALUTE DENTALE:** la carenza di Magnesio modifica negativamente l'equilibrio del fosforo e calcio nella saliva con i danni conseguenti.
- **SCLERODERMIA:** sicuramente i depositi di calcio sono collegati alla sclerodermia e il magnesio può dare notevoli benefici, grazie alla sua capacità di prelevare il calcio dai "posti sbagliati" e fare in modo che vada a rinforzare scheletro e denti.
- **SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO.**
- **SINDROME PRE-MESTRUALE:** in particolare il magnesio svolge un'efficace azione distensiva sulla muscolatura dell'utero migliorando lo spasmo.
Le variazioni ormonali legate alle mestruazioni, sono responsabili della riduzione dell'assorbimento del magnesio, che è incide nell'attività della serotonina di mantenere il buon umore.
- **SINUSITE:** c'è chi ha sconfitto perfino questo disturbo con il magnesio, vaporizzando il magnesio transdermico direttamente sulla fronte, anche più volte al giorno.
- **SISTEMA IMMUNITARIO DEBOLE.**
- **STRESS E NERVOSISMO:** Per quanto detto il magnesio partecipa al mantenimento della calma e dell'equilibrio dell'intero sistema neuropsichico della persona e non a caso spesso viene anche definito il "minerale del rilassamento psico-fisico". Va inoltre sottolineata l'importanza di non consumare eccessive quantità di caffè, il quale aumenta il processo di eliminazione del magnesio dall'organismo, così come di non abusare di alcol o nicotina o di altre sostanze psicoattive ancora, le quali hanno lo stesso effetto degradante sul minerale.

CUORE E SISTEMA CARDIO VASCOLARE

Se siete interessati alla salute del cuore dovete essere interessati al Magnesio Transdermico.

Il Magnesio può essere un ottimo coadiuvante in caso di ostruzione delle arterie, causata dall'ipertensione.

Esso inibisce il rilascio del trombossano, la sostanza che porta all'aggregazione piastrinica e quindi alla trombosi.

Il Magnesio è richiesto per il rilassamento dei muscoli, una sua carenza implica diversi sintomi quali tachicardia, fibrillazione, angina. Per mancanza di Magnesio il muscolo del cuore può sviluppare spasmi coronarici che possono causare ischemia e successiva fibrillazione ventricolare che porta all'arresto cardiaco.

Tra le più importanti azioni del Magnesio c'è l'effetto vaso dilatante che incrementa la fornitura del sangue alle aree di ischemia e quindi riduce l'impatto di un eventuale infarto.

Il magnesio e il calcio operano all'unisono nel controllo dei muscoli: il calcio diventa progressivamente tossico in caso di carenza di magnesio. Il calcio irrigidisce i muscoli mentre il magnesio li rilassa. In carenza di magnesio i muscoli si mantengono rigidi e negli anni si può generare una disfunzione del muscolo.

Un livello eccessivo di calcio provoca al cuore la tendenza ad uno spasmo e questo può causare un attacco cardiaco. Il Magnesio ha un effetto stabilizzante sulle membrane delle cellule e quindi un effetto molto positivo sulle alterazioni dei ritmi cardiaci.

Il Magnesio è particolarmente indicato per la maggioranza delle persone affette da problemi cardiaci e può perfino essere definito la risposta sia per la prevenzione sia per il trattamento.

FIBROMIALGIA

La Fibromialgia o Sindrome Fibromialgica, detta anche Fibrosite, è un disturbo che dipende principalmente dall'**errata comunicazione intercellulare**. Questo a volte porta a sentire grande dolore in risposta a stimoli lievi, proprio perché vi è un'errata elaborazione da parte del cervello delle informazioni date dalle estremità del corpo.

È una **forma reumatica** (affezione che interessa ossa, muscoli, legamenti e altri tessuti molli) **di natura cronica**, caratterizzata da dolore diffuso, affaticamento e disturbi del sonno. È molto debilitante e diffusa soprattutto fra le donne con aree sensibili nei tessuti connettivi, in particolare del collo, della colonna vertebrale, delle spalle e dell'anca. Sembra possa essere favorita dallo stress e scatenata da una serie di fattori diversi tra cui le lesioni traumatiche (es. un colpo di frusta).

Altra causa sembra possa essere anche l'**ACIDOSI** dell'organismo. I sintomi sono molti e così diversi tra loro da mandare in crisi più di un medico e, per questo, non sempre viene diagnosticata tempestivamente: i punti focali localizzati nelle varie aree del corpo possono variare da un giorno all'altro. Non solo, i fattori ormonali, chimici e lo stato di stress possono influenzare fortemente lo stato generale.

CICLO:

Questo ciclo ha lo scopo di **contrastare in modo permanente l'acidosi, i dolori ossei e quelli muscolari**, e di **permettere il rilassamento**, aiutando a migliorare la qualità del sonno.

Per un **azione sinergica e incisiva** è necessario assumere contemporaneamente tutti i prodotti consigliati. Potrebbe bastare un ciclo di 60 giorni e un successivo mantenimento pari alla metà del dosaggio 2-3 volte alla settimana (variabile in funzione della risposta individuale). Si comincia a percepire il miglioramento già dopo due settimane.

PRODOTTI CONSIGLIATI E SUGGERIMENTI D'ASSUNZIONE:

- **Alkavita Gocce:** alcalinizza l'organismo. Assumere 3 - 4 gocce in un bicchiere 20/30 minuti prima di pranzo e prima di cena, oppure 10 gocce in 1 litro d'acqua. Soluzione con sale himalayano per l'apporto di preziosi oligoelementi. Il selenio contenuto protegge le membrane cellulari e aumenta le difese immunitarie.
- **Alkavita Basic:** assumere 4 cps al dì, la confezione è sufficiente per circa 2 mesi. Ricco di sali minerali con spiccate proprietà alcalinizzanti, mineralizzanti e atti a favorire la corretta eliminazione delle scorie metaboliche.
- **Alkavita Calcio Mix Super gastro:** un valido aiuto per alcalinizzare in modo globale l'organismo e per la salute delle ossa. Assumere 4 compresse al dì, la confezione è sufficiente per circa 2 mesi.
- **Magnesio Cloruro:** assumere 3-4 compresse al giorno.
- **Magnesio TransDermico®:** insieme all'assunzione del magnesio cloruro in capsule intervenire con 3-4 spruzzate 3-4 volte al giorno sulle pelle e sui punti di contrattura o i punti doloranti.
- **Vitamina D:** ha un effetto sedativo generale (contrasta l'insonnia), favorisce l'assimilazione del calcio e quindi ha effetti molto positivi sulle ossa. Assumere 1 compressa al dì, poi passare al mantenimento. La confezione copre il fabbisogno di 1 mese.
- **Sali di Epsom:** preparare un bagno depurativo, ogni settimana, aggiungendo nell'acqua calda qualche cucchiaino di Sali di Epsom in polvere. Immergersi per circa 15 minuti e risciacquare tutto il corpo con acqua corrente tiepida prima di uscire.

STILE DI VITA:

Può essere d'aiuto una dieta povera di carne e di sale, ricca di frutta, verdura fresca e cereali. Praticare attività fisica con regolarità. Utilizzare il Sale Himalayano in sostituzione a quello tradizionale.

SONNO: CARENZA E DISTURBI

Con il termine insonnia si indica la sensazione soggettiva di non aver tratto sufficiente riposo dal proprio sonno, perché non adeguatamente lungo o perché privo di sufficienti capacità ristoratrici. Il fattore "durata" del sonno non è significativo per fare diagnosi di insonnia, poiché vi sono notevoli differenze individuali nella percezione della quantità di sonno di cui ciascuno necessita.

Per definire questo disturbo del sonno è estremamente importante tenere conto della soggettività e si può definire insonne chiunque non dorma bene e, per questo, non si senta in completa efficienza fisica e mentale durante il giorno.

POSSIBILI SINTOMI:

A seconda dei sintomi si distinguono tre tipi di insonnia: il primo è detto **insonnia iniziale**, cioè si presenta una difficoltà ad addormentarsi, seguita da un sonno insoddisfacente; il secondo tipo è l'**insonnia centrale**, caratterizzata da numerosi e prolungati risvegli; infine il terzo tipo è l'**insonnia terminale**, cioè il mancato ripristino del sonno dopo un risveglio precoce notturno.

PRODOTTI CONSIGLIATI:

- **Magnesio B Vitality**: ottimo integratore di magnesio, zinco e vitamine, assumere 2 compresse al dì e vaporizzare il **Magnesio TransDermico®** 3-4 spruzzi 3-4 volte al giorno sulla pelle.
- **Antistress Complex**: creato per la **normalizzazione del cortisolo**. Il cortisolo è necessario al nostro organismo in quanto ha il compito di spegnere lo stress ma, se quest'ultimo continua, il surrene libera cortisolo in eccesso. Assumere 40 gocce tre volte al dì. Ciclo: 2 mesi.

- **Rhodiola**: pianta siberiana che favorisce la **produzione di serotonina**, efficace contro i disturbi del sonno e dell'umore. Inoltre esercita un effetto antifatica con aumento delle prestazioni. Assumere 3 capsule prima di colazione e 3 capsule prima di pranzo. Ciclo: 2 mesi.
- **Alkavita Calcio Mix Super Gastro**: il calcio, insieme al magnesio e allo Zinco, agisce sul sistema nervoso alleviando ansia e nervosismo. Assumere 4 compresse al giorno. Ciclo: almeno 2 mesi.
- **Vitamina D**: favorisce l'assimilazione del calcio. Assumere 1 cps al giorno. Ciclo: 2 mesi.

STILE DI VITA:

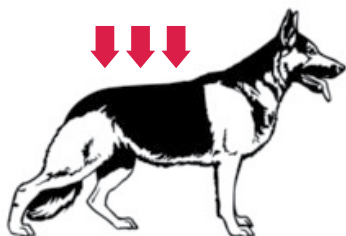
La cena dovrebbe essere vegetariana e ricca di amidi (pasta e riso). Insieme alle banane questi alimenti sono ricchi di un precursore della serotonina.

Una volta svegli è inutile girarsi e rigirarsi nel letto, meglio alzarsi e preparare una camomilla. Andare a letto solo quando si ha sonno. Attività come mangiare, leggere o guardare la televisione non devono essere fatte a letto. Evitare lo studio intenso o attività fisiche impegnative prima di andare a letto.

ANIMALI

Il Magnesio Transdermico ovviamente può essere utilizzato anche per gli animali. Come per le persone un eccessivo nervosismo e un'eccessiva reattività (spavento) a rumori forti e stimoli improvvisi può essere ricondotto ad una carenza di magnesio. L'integrazione è possibile sia tramite l'acqua di abbeveraggio che per via transdermica.

Per l'uso topico il minerale deve essere applicato direttamente sulla pelle, non sul pelo. Per evitare che l'animale si leccchi è possibile **applicarlo lungo la spina dorsale**, esattamente come si applicano gli antiparassitari, il leccamento va evitato solo perché renderebbe vana l'applicazione ma **non c'è il minimo pericolo di intossicazione**, visto che potrebbe essere ingerito senza problemi.



CURIOSITÀ:

Nell'istituto di zootecnica della University of West-Ungheria è stato fatto un esperimento: aggiungendo il magnesio all'alimentazione degli animali da reddito, è emerso che il mangime risultava più digeribile, il tasso di riproduttività di mucche e scrofe migliorava fino al 15%, i periodi di gestazione risultavano più brevi, si incrementava la quantità e la qualità delle uova deposte dalle galline e gli animali erano in grado di gestire meglio lo stress ambientale.

Questi sono dati sperimentali ma ci fanno capire che il magnesio può migliorare lo stato psico-fisico dei nostri animali, dato interessante per gli allevatori, ma anche per chiunque conviva con un cane o un gatto e ne voglia migliorare il benessere e la qualità di vita.

RIEPILOGO

TESTIMONIANZE



Da: Renata...

Inviato: giovedì 11 ottobre 2012 21:39

A: promotion@ecosalute.it

Oggetto: Testimoniaza: fibromi algia e artrosi

DIAGNOSI: **POLI-ARTROSI E FIBROMIALGIA**

In 15 anni ho provato tantissime terapie e medicinali ma risultati quasi nulli, anzi un anno fa riuscivo con grande sforzo a camminare e salire le scale, era un problema anche sbucciare le carote ecc....ecc.

Una conoscente mi racconta che un suo collega con il magnesio aveva recuperato la mobilità, subito ho preso quello della farmacia, ma avevo difficoltà a prenderlo e forse non era la dose giusta, un paio di mesi dopo guardando in televisione un programma sull' **artrosi**, alla fine molto velocemente questo dottore disse: non spendete soldi inutilmente andate su ecosalute. Me lo scrissi subito e in seguito andai sul sito.

Il giorno seguente ebbi subito una risposta, e che, il dott. Rho mi avrebbe chiamata appena possibile.

La domenica mattina ebbi la sua cortese telefonata, e successivamente, ebbi i prodotti, ossia:

Magnesio B Vitaliti - Alcavita Basic - Alcavita Calcio Mix - Vitamina D - Alcavita Gocce (N.D.R.: "classica" combinazione).

Ecco ancora questo magnesio! Quello narrato nei vecchi annali del 1500 dai sacerdoti missionari dell' America latina come soluzione alle loro grandi artrosi dell' età e del clima umido.

Cominciai a prenderlo regolarmente: la mattina 2 magnesio ,2 alkavita, 1 calcio mix ,1 d,alkavita in acqua, la sera niente perché il mio stomaco non vuole niente altrimenti duole (anche questo è legato all' artrosi.)

Dopo un mese circa, potei vedere già che sì! Funzionava stavo migliorando avevo più forza, non ero così piena di dolori, cominciai a salire le scale con meno fatica ,e ciò mi incoraggiò a continuare .

Questo era marzo 2012 ora son tornata a sbucciare le carote, stirare, fare belle passeggiate ,e gioire ancora della vita, mi e' tornato anche il mio jumor ossia raccontarmi le barzellette, e sorridere.

Dedico al dott. Rho una frase di Paracelso:

Ogni medico dovrebbe essere ricco di conoscenze, e non soltanto di quelle che sono contenute nei libri; i suoi pazienti dovrebbero essere i suoi libri.

Con stima e simpatia,
Renata t.
Melano - svizzera



Da: Johnny...

Inviato: giovedì 13 novembre 2012 10:26

A: promotion@ecosalute.it

Oggetto: Testimoniaza: magnesio transdermico e tonsillite

Mi chiamo Johnny P. e ho 42 anni.

Volevo testimoniare quanto segue:

Ho acquistato una confezione di magnesio transdermico insieme ad altri prodotti. Sono stato incuriosito dalle qualità che venivano decantate dal sito ed ora ammetto che è tutto vero!!!

Mio figlio di 5 anni soffre di tonsillite frequenti ma, dopo una cura di quindici giorni alle terme e con la ripresa dell' asilo, queste tornano ad infiammarsi periodicamente con seguenti dolori, perdita di appetito (dato che le tonsille sono talmente grosse che quasi toccano) e febbre.

Ho provato a spruzzare il magnesio transdermico sul collo del bambino (4 spruzzi 2 volte al giorno).

Nell' arco di quasi due giorni le tonsille sono tornate sgonfie e rosa!

Mi complimento per l' ottimo prodotto e sicuramente mia moglie lo raccomanderà alle sue amiche!!!

Cordiali saluti,
Johnny p.

INFIAMMAZIONE

Essa influisce pesantemente su molteplici disordini, i principali sono **diabete** - **obesità** - **malattie cardiache**, definiti globalmente come **SINDROME METABOLICA**.

La medicina non riconosce facilmente come il processo infiammatorio possa essere subdolo, costante e come possa degenerare in problemi sempre più gravi.

Già solamente l'atto del **mangiare crea** in ognuno per circa tre/quattro ore **uno stato di infiammazione** che poi svanisce.

Sebbene non si possa evitare l'atto di nutrirsi risulta rilevante come e quanto si assuma per evitare al corpo uno stato pro-infiammazione.

L'INFIAMMAZIONE VIENE INNESCATA DAL SISTEMA IMMUNITARIO IN RISPOSTA AD UNA INFEZIONE, IRRITAZIONE O TRAUMA.

Essa ha nomi differenti perché appare in differenti parti del corpo.

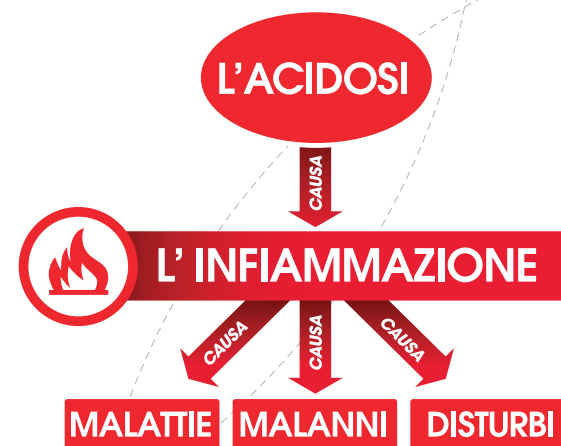
Chi soffre di **allergie** è predisposto alle **riniti** (infiammazione del naso), **sinusiti** (infiammazione dei seni nasali), o **asma** (infiammazione delle vie aeree), ma l'infiammazione è ben presente anche nelle artriti (infiammazione delle articolazioni), **dermatiti** (infiammazione della pelle) ecc.

L'infiammazione ha un ruolo prevalente nella arteriosclerosi, il progressivo restringimento e indurimento delle arterie.

La risposta infiammatoria può essere **acuta o cronica** e si riflette sempre sul deterioramento del sistema immunitario.

È IL MAGNESIO CHE MODULA LA RISPOSTA CELLULARE COINVOLTA NELLE INFIAMMAZIONI E UNA SUA CARENZA CAUSA UN CRONICO E COSTANTE INCREMENTO DEL LIVELLO DI INFIAMMAZIONE E DEI DOLORI. IL MAGNESIO RAFFREDDA L'INFIAMMAZIONE.

Questa silenziosa azione sul sistema immunitario crea la condizione favorevole allo sviluppo delle **malattie autoimmuni** quali Lupus eritematoso, sclerosi multipla e sclerodermia o altre malattie "pesanti" quali fibromi algia (non esistono farmaci .. il medico può solo prescrivere antidepressivi).



Siamo praticamente tutti acidi: è un dato di fatto che sia proprio l'acidità del nostro corpo a far insorgere l'infiammazione, causa di quasi tutti gli stati di malessere - disturbi - malattie.

Un corpo in acidosi è infatti un corpo malato, anche se non vi sono ancora sintomi manifesti.

Ma cosa significa acidosi? È l'accumulo eccessivo di sostanze acide (tossine o veleni) nel sangue e nei tessuti. **Perché siamo acidi?** Il nostro corpo nasce alcalino e poi inizia gradualmente ad acidificarsi. Intensificano questo processo: uno stile di vita stressante e frenetico, un'alimentazione a base di cibi acidi, un sovraccarico di tossine, fumo, alcool e tutto ciò che priva di ossigeno le cellule.

Il processo di acidosi può essere invertito? Certamente! È importante riconquistare un corretto equilibrio acido/alcalino, dal momento che recenti ricerche hanno evidenziato come qualunque malattia, persino i tumori, non sia in grado di sopravvivere in un ambiente alcalino.

Come fare? Alcalinizzandosi con prodotti alcalini come acqua ionizzata, magnesio e calcio.

È poi importante correggere la propria alimentazione introducendo cibi alcalini e ritagliandosi momenti di relax personale, lo stress è altamente acidificante. **Acqua ionizzata alcalina!!!**

BIBLIOGRAFIA



TESTO DI RIFERIMENTO IN ASSOLUTO:

"**Transdermal Magnesium Therapy**" di Dr. Mark Sircus, AC., OMD, DM (P)
(forse uscita a breve in italiano edizioni TECNICHE NUOVE)

- **Batmanghelidj:** Your body's many cries for water - Time Warner
- **Dean:** The Miracle of Magnesium Ballantine Books - New York
- **Folsom:** Association of dietary magnesium with cardiovascular disease, hypertension, diabetes, carotid wall thickness - Aric Study.
- **G. Grippa:** Magnesium and cardiovascular drugs Ann. It. Med. Int. 1999.
- **Hulde R. Clark** - La cura di tutte le malattie - Macroedizioni
- **J. R. Purris:** Magnesium disorder and cardiac arrhythmias clin cardiol.
- **J. Witteman:** Reduction of blood pressure with oral magnesium supplementation - A. J. of clinical nutrition.
- **K. W. Muir:** Magnesium for neuroprotection in ischaemic stroke - CNS drugs.
- **Marco Rho** - La soluzione totale - Collana Ecosalute
- **Marco Rho** - Il magnesio, nigella sativa, neem, msm, curcuma - Collana Ecosalute
- **M. Rho - J. Popp** - Acqua Ionizzata - Argento colloidale ionico - Collana Ecosalute
- **R. Vergini:** Più salute con il Magnesio.



LA SOLUZIONE TOTALE PER DISTURBI CRONICI E ACIDI

Presenta - per la prima volta - un approccio completo ed organico per eliminare l'acidosi generalizzata che rappresenta la vera causa primaria nella maggior parte dei disturbi cronici ed acuti, piccoli e grandi.

Libro chiaro, completo di 402 pagine a colori.

SPAZIO ECOSALUTE

Spazio Ecosalute nasce nel 1997 dalla passione del suo ideatore Dr. Marco Rho, studioso e ricercatore, interessato al benessere del corpo e della mente.

Spazio Ecosalute è impegnato in una costante e continua ricerca relativa alla produzione di **prodotti e apparecchi salutistici innovativi**.

La nostra filosofia è quella di sostenere in modo naturale il benessere fisico e mentale.

Si rivolge a persone particolarmente attente alla propria salute, a medici, a terapeuti, a centri benessere ed erboristerie, che cercano nei nostri prodotti un metodo naturale ed efficace per risolvere e contrastare i problemi di salute.

I nostri prodotti non sono specialità farmaceutiche ma **sono coadiuvanti naturali**, che possono concorrere al mantenimento di uno stato di "vibrante benessere".

OLTRE 100 PRODOTTI INNOVATIVI:

ALGHE, ARGENTO COLLOIDALE IONICO, CANNELLA, CURCUMA, E.S.P., MSM, NITROCS, OLIO DI NEEM, OLIO DI NIGELLA, OLII ESSENZIALI, PROSTATA S.O.S., PSORIASI S.O.S., RHODIOLA, TINTURE MADRI IN 16 VERSIONI, VITAMINA C masticabile, VITAMINA D, ZEOLITE e APPARECCHIATURE E APPARECCHI SALUTISTICI... ecc...