



Luigi Mondo
Stefania dal Principe



LE INCREDIBILI
PROPRIETÀ TERAPEUTICHE
DEL
**CLORURO
DI MAGNESIO**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Luigi Mondo
e Stefania Del Principe

LE INCREDIBILI
PROPRIETÀ TERAPEUTICHE
DEL CLORURO DI MAGNESIO

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Introduzione	9
I parte - Un elemento essenziale per la salute	13
Importanza del magnesio	14
Il professor Delbet	16
L'alimentazione ai giorni nostri	21
Un additivo alimentare	23
Contenuto di magnesio nei diversi alimenti	23
Contenuto di magnesio in alcune delle acque minerali più commercializzate	25
I vari tipi di magnesio	27
Il cloruro di magnesio	28
Dove si trova	29
Preparazione casalinga	30
Preparare da soli il cloruro di magnesio	30
Alcuni tipici utilizzi	32
<i>Malattie in fase acuta (Febbre, mal di gola, infezioni, ecc.) ...</i>	<i>32</i>
<i>Contro le micosi</i>	<i>33</i>
Altre forme di utilizzo	34
<i>Cloruro di magnesio iniettabile</i>	<i>34</i>
<i>Soluzione per via parenterale "Myer's cocktail"</i>	<i>35</i>

<i>Comprese di cloruro di magnesio</i>	36
Esistono controindicazioni?	36
Gravidanza e allattamento	37
Effetto lassativo	38
Una considerazione importante sull'utilizzo del cloruro di magnesio	39
II parte - Interagire con erbe, alimenti e vitamine	41
Il corpo che parla	42
<i>Diagnosi della lingua</i>	43
<i>Diagnosi delle unghie</i>	45
Interagire con erbe, alimenti e vitamine	48
<i>Influenza</i>	49
<i>Raffreddore</i>	51
<i>Insonnia</i>	53
<i>Febbre</i>	54
<i>Cellulite</i>	56
<i>Dermatite</i>	57
<i>Artrite - artrosi</i>	59
<i>Colite</i>	62
<i>Ferite</i>	63
<i>Gengive infiammate</i>	64
<i>Herpes simplex</i>	65
III parte - Rimedi e ricette a base di cloruro di magnesio	67
Disturbi dell'apparato respiratorio	68
<i>Allergie</i>	68
<i>Asma</i>	70
<i>Bronchite</i>	72
<i>Influenza</i>	73
<i>Pertosse</i>	74
<i>Raffreddore</i>	76
<i>Mal di gola</i>	77
Le malattie dell'apparato digerente	79
<i>Afte e gengiviti</i>	79

<i>Diarrea</i>	80
<i>Gastroenterite</i>	82
<i>Intossicazione alimentare</i>	83
<i>Piorrea</i>	85
<i>Stitichezza</i>	88
Disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico	90
<i>Crampi muscolari</i>	90
<i>Malattie reumatiche</i>	91
<i>Osteomielite</i>	93
<i>Osteoporosi</i>	94
<i>Poliomielite</i>	96
<i>Rachitismo</i>	98
<i>Rigidità muscolare</i>	100
<i>Sciatalgia</i>	101
L'apparato tegumentario	103
<i>Eczemi</i>	103
<i>Ferite</i>	104
<i>Impetigine</i>	105
<i>Orticaria</i>	107
<i>Patereccio</i>	108
<i>Psoriasi</i>	109
<i>Ustioni</i>	110
<i>Verruche</i>	111
Le malattie infantili	113
<i>Morbillo</i>	113
<i>Orecchioni</i>	114
<i>Otite</i>	115
<i>Prurito</i>	117
<i>Rosolia</i>	118
Oculistica	119
<i>Vista e cloruro di magnesio</i>	119
Disturbi vari	120
<i>Affaticamento e astenia</i>	120
<i>Depressione</i>	121
<i>Febbre</i>	122
<i>Invecchiamento</i>	123

<i>Memoria</i>	124
<i>Morsi di vipera</i>	124
<i>Sessualità</i>	127
<i>Tetano</i>	127
Cloruro di magnesio e bellezza	129
<i>Acne</i>	129
<i>Capelli bianchi</i>	130
<i>Macchie di vecchiaia</i>	131
<i>Unghie fragili</i>	132
<i>Dopobarba naturali</i>	133
<i>Gambe gonfie</i>	133
<i>Scrub</i>	135
<i>Pelle matura</i>	136
<i>Capelli grassi</i>	139
Animali e giardino	142
<i>Piante e cloruro di magnesio</i>	142
<i>Cloruro di magnesio nell'orto</i>	142
<i>Soluzione a base di cloruro di magnesio per orto e giardino</i> .	143
<i>Curare cani e gatti con il cloruro di magnesio</i>	143
Cloruro di magnesio in cucina	147
<i>Tofu fatto in casa</i>	147
<i>Ricotta di mandorle</i>	149
<i>Paneer</i>	150
<i>Pane fatto in casa</i>	151
Bibliografia	153
Sitografia	154
Nota sugli autori	155

Importanza del magnesio

Il magnesio è un elemento vitale ed essenziale per il buon funzionamento del nostro organismo. La sua importanza è paragonabile a quella del calcio e del potassio. È fondamentale per il metabolismo di grassi, proteine, zuccheri; per la coagulazione del sangue e per il buon funzionamento del sistema cardiocircolatorio.

È presente nel corpo umano nella misura di circa lo 0,05% del peso totale (in media 25 g), di cui il 70% è concentrato nei tessuti ossei, il 29% nei tessuti muscolare e nervoso, nei reni e nel fegato e il restante 1% nel plasma.

Il magnesio è indispensabile per il benessere dell'organismo. È essenziale per il corretto funzionamento di oltre trecento reazioni enzimatiche. Vista la sua implicazione in molteplici reazioni organiche, la sua carenza può provocare molti disturbi, tra cui confusione mentale, insonnia, sindrome da stanchezza cronica, ansia, irritabilità, disfunzioni intestinali, debolezza muscolare e problemi all'apparato cardiovascolare.

Gioca un ruolo basilare in svariati processi metabolici, come quello della produzione di energia attraverso la trasformazione del glucosio, nella produzione delle proteine e nella replicazione cellulare. È di primaria importanza anche per il sistema nervoso, poiché esplica un effetto sedativo sulle cellule neurali e contribuisce a man-

tenere la carica elettrica cellulare. Quando questo minerale viene a mancare le cellule nervose non riescono più a trasmettere correttamente gli impulsi, creando una sorta di ipereccitabilità (cellulare).

In situazioni di stress l'organismo usa in dosi massicce il magnesio per cercare di riportare la calma e la tranquillità. Si entra, di conseguenza, in un circolo vizioso in cui si ha sempre più bisogno di magnesio. Spesso, in seguito a periodi stressanti, si avvertono le prime avvisaglie della carenza di questo minerale anche a livello muscolare, per cui si accusa inizialmente qualche piccolo, quasi impercettibile, dolore, fino a che questi non diventano veri e propri crampi.

Vi sono poi periodi della propria vita in cui si ha una fisiologica carenza di magnesio, in particolare in età avanzata e, nelle donne, durante il ciclo mestruale.

Come accennato, si trova abbondantemente negli alimenti integrali, nei legumi e nella frutta secca.

Il magnesio interviene efficacemente nella prevenzione di molte malattie cardiovascolari e nei calcoli renali. Recenti ricerche hanno mostrato che, in soggetti morti a causa di un arresto cardiaco o di un infarto, il livello di magnesio era di gran lunga inferiore alla norma. Livelli troppo bassi di magnesio possono provocare spasmi coronarici, riducendo drasticamente il flusso sanguigno al muscolo cardiaco, a cui il magnesio per-

mette la regolare contrazione.

Il suo apporto equilibrato, poi, garantisce la solubilità del calcio nelle urine, importante per prevenire i calcoli renali. Per ricevere un adeguato apporto giornaliero un adulto dovrebbe assumere 400-500 mg di magnesio al giorno.

Il professor Delbet

È allo scienziato francese Pierre Delbet che si deve la scoperta delle straordinarie proprietà del cloruro di magnesio.

Internista, primario e docente universitario, nel 1889 si accorse che, più antisettici si adoperavano per la pulizia delle ferite, meno il corpo riusciva ad attivare i naturali meccanismi di autodifesa: questo perché, oltre a uccidere batteri nocivi, gli antisettici decimavano anche le cellule sane. Il risultato era che più utilizzavano degli antibatterici più la probabilità d'infezione cresceva. Si rese così conto che questi ultimi distruggevano i globuli bianchi e modificavano le albumine, rendendo la ferita un *terreno fertile* per i batteri. Alla luce di ciò il professor Delbet ebbe a pensare: “Al posto di indebolire il sistema immunitario, non sarebbe meglio rafforzarlo, ottenendo al tempo stesso una guarigione naturale?”.

Nel 1914, allo scoppio della guerra, venne inviato nell'ovest della Francia in qualità di medico in forza alle truppe. Lì si rese conto ancor di più che c'era qualcosa che non funzionava nel sistema di cura: vide i soldati stare sempre più male, nonostante le cure mediche. A tal proposito disse: "Gli antisettici imperversavano ovunque e i risultati erano deplorabili!".

Sempre più convinto di dover trovare una soluzione al problema, si dedicò completamente allo studio della fagocitosi: la capacità naturale delle cellule di eliminare elementi ritenuti nocivi all'organismo. Studiò e testò diverse sostanze "non antisettiche" (che non attaccano direttamente i batteri). Una delle prime che scoprì fu il cloruro di sodio, il quale aumentava considerevolmente il processo naturale di fagocitosi. Un grande risultato per Delbet: nessun'altra sostanza studiata dalla medicina moderna prima di allora poteva eguagliare simili effetti. Tuttavia, ben presto si rese conto che il "siero ipertonico" (al 14 per mille) aveva l'effetto collaterale di distruggere i globuli bianchi.

Non soddisfatto continuò con le sue ricerche, provando a utilizzare il cloruro di manganese e poi lo stronzio, il calcio... sino ad arrivare al cloruro di magnesio, con il quale constatò che la fagocitosi aumentava, sia in quantità che in potenza, di ben il 75% rispetto al cloruro di sodio e senza gli effetti collaterali di quest'ultimo. Dopo

numerosi test, stabili che la diluizione ideale è al 12,1 per mille, poiché aumentando la concentrazione, paradossalmente, diminuisce l'effetto.

I risultati ottenuti da Delbet con questo elemento erano a dir poco incredibili: finalmente era possibile curare una ferita o un'infezione senza l'utilizzo di antibatterici, stimolando solamente le naturali difese organiche.

A seguito di questa scoperta proseguì nelle ricerche per studiare in quali altri ambiti era possibile godere delle virtù di questo rimedio. Iniziò verificando se gli effetti benefici si riscontrassero anche all'interno dell'organismo e non solo all'esterno. I risultati furono anche qui più che sbalorditivi: la citofilassi (*l'esaltazione della vitalità delle cellule*, come la definiva lui) aumentava dal 129% al 333%. Inoltre, la soluzione non appariva per niente tossica, sia per via orale che per via endovenosa o peritoneale (cioè attraverso la membrana che riveste i visceri all'interno della pancia).

In anni e anni di studi e test non notò alcun effetto di tossicità anche a dosi elevate, anzi, ebbe a scoprire che l'assunzione per via orale di questa sostanza donava un senso di euforia, energia e maggiore resistenza fisica. La flora batterica intestinale veniva inoltre rafforzata, eliminando al tempo stesso i batteri patogeni presenti nell'intestino.

Provando anche su se stesso gli effetti del cloruro di

magnesio, notò che le lesioni pre-cancerogene di cui soffriva da tempo scomparvero del tutto, nonostante negli anni precedenti avesse subito tre operazioni senza ottenere alcun successo. In questo stesso ambito il professor Delbet constatò anche che, mentre il cloruro di magnesio pare arrestare e, in alcuni casi, far regredire l'evoluzione dei tumori, il carbonato di magnesio sortisce l'effetto opposto: la accelera.

Secondo lui, una simile azione era possibile grazie al *cloruro* e non allo *ione* magnesio. I due elementi, tuttavia, agendo in sinergia producono un sorprendente effetto che, secondo le ricerche, risultava efficace anche contro gravi malattie infettive di cui allora l'unica cura sembrava essere il vaccino. Insieme al professor A. Neveu, condusse altre ricerche incentrate su queste patologie, ottenendo buoni risultati anche nei casi di poliomielite che, presi per tempo, riuscirono a curare.

Padre Beno J. Schorr

Era professore di fisica, chimica e biologia al Collegio di Santa Caterina a San Paolo, in Brasile.

All'età di 61 anni iniziò ad accusare delle dolorosissime fitte alla colonna vertebrale a causa del cosid-

detto “becco di pappagallo”, una sporgenza ossea di natura patologica definita incurabile dai medici. Il professore si sarebbe dovuto accontentare di assumere farmaci che gli permettessero di lenire temporaneamente il dolore. Purtroppo, il problema con gli anni peggiorò sempre più, a tal punto che fu costretto a stare quasi tutto il giorno seduto. Perfino dormire era divenuto un tormento.

Tempo dopo, recatosi a Porto Alegre per un convegno a cui partecipavano altri scienziati gesuiti, incontrò padre Suarez, che gli mostrò un piccolo libretto sul cloruro di magnesio, a sua volta scoperto dal gesuita spagnolo padre Puig. Padre Suarez gli raccontò che anche sua madre soffriva dello stesso disturbo, al punto da non poter più camminare, e che soltanto in seguito all’assunzione costante di cloruro di magnesio aveva potuto tornare a deambulare, sentendosi decisamente meglio.

Dopo quell’incontro decisivo, padre Beno decise di assumerne una dose di miscela tutte le mattine.

Dopo soli venti giorni, e per la prima volta dopo anni, riuscì a dormire bene, svegliandosi senza accusare i dolori lancinanti a cui era ormai rassegnato. Infine, dopo quaranta giorni, non avvertì più alcun dolore, ma solo una leggerissima sensazione di pesantezza,

*e nei mesi a seguire ebbe a dichiarare al riguardo:
“Mi sento agile e mi piego quasi come un serpente
[...] Le pulsazioni del cuore, che prima erano inferiori
ai 40 battiti, sono ritornate normali. Il mio sistema
nervoso è ristabilito e molto più lucido. Il sangue, de-
calcificato, è fluido. Le frequenti, acute, fitte al fegato
sono scomparse. Molti chiedono cosa mi stia succeden-
do, poiché, a giudicare dall’aspetto, sembro ringiovan-
nito. Infatti, ho riacquistato la gioia di vivere”.*

L'alimentazione ai giorni nostri

L’RDA o fabbisogno di magnesio raccomandato è di 420 mg al giorno per un adulto. Questo, tuttavia, è un valore minimo, cioè atto a garantire la mera sopravvivenza dell’organismo.

Nel passato, neanche troppo remoto, si utilizzavano alimenti integrali e sale non raffinato. Questa dieta, abbinata a un consumo medio di pane di appena 500 g garantiva un apporto di almeno 900 mg di magnesio pro-capite al giorno. Il “moderno” pane raffinato contiene più o meno 35 mg di magnesio (su 100 g di prodotto), contro i 100 mg del pane dei nostri nonni... e pensare che la loro dieta era considerata “povera”!

Va da sé che, se il contenuto di elementi utili è quasi del tutto scomparso dai cibi, questa situazione ha come conseguenza una minore assunzione degli stessi. Ecco, quindi, che gli scompensi e i problemi di salute sono parallelamente andati aumentando.

Nel 1932 il ricercatore Schrunipf-Pierron condusse un'indagine sui contadini egiziani, notando che con la loro dieta riuscivano ad assumere quasi 2 g di magnesio al giorno. In seguito stabilì che non era un caso se l'incidenza di vari tipi di cancro era dieci volte inferiore rispetto a quella riscontrata nelle nazioni europee, e ben cinquanta volte inferiore nel caso del cancro allo stomaco. In più, lo stato generale di salute della popolazione era di gran lunga migliore: erano rari anche i casi di raffreddore, polmonite e altri malanni. In età avanzata i contadini godevano di ottima salute, senza lamentare la maggior parte degli acciacchi che affliggono le popolazioni occidentali. Le donne, poi, riuscivano ad allattare senza problemi i figli almeno fino ai primi due anni di vita.

Tutto questo dovrebbe farci riflettere sul modello di vita che conduciamo e sul tipo di alimentazione che adottiamo. I “poveri” di allora erano più sani dei “ricchi” di oggi, perché mangiare di più non significa stare meglio: è senza dubbio preferibile mangiare un po' meno, ma in maniera sana, che ingurgitare grandi quantitativi di cibo privo di elementi vitali, ma strabordante di calorie.

Un additivo alimentare

In alcuni casi il magnesio può essere utilizzato come additivo alimentare. Il codice per identificarlo nelle etichette è E 511.

Contenuto di magnesio nei diversi alimenti

(Attenzione: la cottura prolungata riduce del 75% la quantità originale)

Alimento	Magnesio (mg/100g)
Arachidi (tostate)	183
Banana	29
Broccoli	30
Cereali al mais	6
Cioccolato al latte	50
Cioccolato fondente	91
Cocco fresco	46
Cozze	44
Fagioli cotti	40
Grana	63
Latte	10
Mandorle	300

Mele	4
Miele	3
Miglio decorticato	160
Noce del Brasile	225
Noci	158
Pane bianco	20
Pane integrale	85
Parmigiano	43
Patate al forno	25
Pistacchi	158
Prosciutto crudo	26
Riso bianco	6
Riso integrale	110
Salame	34
Seppie	32
Sesamo (semi)	200
Spinaci	80
Tacchino cotto al forno	28
Triglia	33
Uovo (tuorlo)	14
Yogurt (intero, scremato)	17
Zucca semi (tostati)	532

Contenuto di magnesio in alcune delle acque minerali più commercializzate

Acqua	Magnesio (mg/litro)
Amorosa	0,6
Fabia	4,1
Ferrarelle	20,0
Gaudianello	52,0
Lete	17,5
Levissima	1,7
Mangiatorella	1,6
Panna	6,9
Rocchetta	3,5
San Pellegrino	52,5
San Benedetto	29,4
Sangemini	15,2
Santa Croce	4,6
Santagata	20,0
Uliveto	33,5
Vera	12,8

da "L'acqua minerale in età pediatrica", Ferrarelle S.p.A.
(<http://www.ferrarellespa.it/it/pdf/AcquaeBambino.pdf>).

Altre acque minerali

Acqua	Magnesio (mg/litro)
Acqua Arve	124,0
Acqua Fucoli	89,0

Acqua Santa di Chianciano	172,0
Acqua Rossa	150,9
Aemilia	71,4
Ambra	51,84
Ausonia	63,6
Ciappazzi	107,0
Courmayeur Fonte Youla	67,0
Crodo Valle d'Oro	54,0
Donata	71,9
Fonte Gaudianello	51,0
Fonte Margherita	131,0
Fonte Regina	109,0
La Vittoria	110,0
Lavaredo	70,8
Pergoli di Tabiano	54,0
Pozzillo	75,0
Regina	119,16
San Ciro	78,2
San Lorenzo	315,0
San Marco	90,6
San Martino	69,0
San Paolo	77,4
San Silvestro	80,2
Sant'Andrea	56,0
Santa Lucia	66,0
Telese	73,0
Tettuccio	64,4
Toka	50,2
Vitologatti	147,0

da <http://www.paginegolose.it/acqua15.html>.