

IMPORTANZA DEL CLORURO DI MAGNESIO NELLA NOSTRA DIETA

(Introduzione di Achille Sacchi, autore del sito www.casasalute.it)

Se iniziate a documentarvi sul cloruro di magnesio come alimento per prevenire o curare tantissimi disturbi, rimarrete sorpresi di quanti studi ci siano e di quante persone già lo stiano prendendo. E' un po' amaro ma è estremamente economico, costa circa 10 euro al chilo (si acquista in farmacia senza ricetta o in erboristeria) e se preso nella dose consigliata di 2,5-3g al giorno dura per circa un anno. Con meno di 3 centesimi di euro al giorno possiamo evitare tantissimi problemi, sia fisici che mentali.....avete capito perché non viene consigliato? Ovviamente prima di iniziare ad assumerlo documentatevi e chiedete un parere medico perché in alcuni casi non è indicato. Io personalmente ne prendo un cucchiaino da te raso (che sono circa 2,5 g) sciolto in un bicchiere d'acqua, a digiuno, e considerato che è molto amaro ci bevo dietro un altro bicchiere d'acqua che mi riporta un po' di sollievo in bocca. Se avete una bilancia sensibile potete prepararvelo sciogliendo in un litro d'acqua 25-30g di cloruro di magnesio (conservatelo in frigorifero), mezzo bicchiere di questa soluzione conterrà circa 2,5-3g di cloruro di magnesio.

Comunque ricordatevi che il cloruro di magnesio è un sale e quindi può essere considerato come un integratore alimentare, ma il solvente, che è la pura e semplice acqua, è molto più importante e bere molta semplice acqua è la prima cosa da fare per mantenere un buono stato di salute.

La cura con l'acqua o meglio questa nuova abitudine che vi consigliamo è molto semplice:

Bere ogni giorno 8-10 bicchieri di acqua a temperatura ambiente (se preferite un po' più fresca in estate e un po' più calda in inverno), lontano dai pasti, almeno mezzora prima e 2,5 ore dopo (circa 2 litri, mediamente, poiché è questa la quantità che viene eliminata quotidianamente attraverso pelle, polmoni, vescica e intestino). Ottimo sarebbe almeno un bicchiere a digiuno e uno alla sera prima di coricarsi.

Dopo alcuni giorni sarà spontaneo bere di più (all'inizio è difficile).

Inizialmente facciamolo gradualmente (non affoghiamoci sperando che il beneficio sia immediato, ci vuole del tempo perché il nostro corpo si reidrati completamente), aumentando la dose fino ad arrivare a due litri, o più se si avverte il bisogno.

Importantissimo: osservare se si ha anche un aumento proporzionale dell'urina (questo significa che i reni funzionano bene) altrimenti consultare un bravo medico. L'urina ottimale dovrebbe essere quasi incolore o giallo-chiaro, se questa è giallo scuro o arancione è segno che siete disidratati (i reni stanno faticando per eliminare tossine).

Dopo qualche giorno introdurre un po' di sale (meglio se integrale marino e ancora meglio se dell'atlantico in quanto più bilanciato di sali minerali, anche di magnesio) nei cibi o in un po' d'acqua pari a mezzo cucchiaino al giorno in quanto è possibile, urinando di più, rimanerne a secco (i primi sintomi di carenza di sale sono i crampi muscolari quando siamo a riposo, specialmente di notte. Se la pelle e le caviglie si dovessero gonfiare, ridurre il sale per qualche giorno, ma non l'acqua.

Eliminare il più possibile bevande contenenti alcool, caffeina, teina e qualsiasi bibita che non sia acqua (tendono a disidratarci ingannando il cervello).

Tornando al cloruro di magnesio, nelle pagine che seguono, è riportato un documento che evidenzia la sua importanza nella nostra dieta.



"IL MICROBO NON È NULLA È IL TERRENO CHE È TUTTO"(*)

*Il Cloruro di Magnesio nella prevenzione e cura
delle malattie infettive e degenerative*

L'importanza del **magnesio**, per decenni, è stata ampiamente sottovalutata, ma, da qualche anno, questo minerale sta acquistando un ruolo di tutto riguardo sia nella terapia classica che in quella naturale. La pubblicazione dei risultati di sempre più numerosi studi dimostra l'importanza di questo elemento per un perfetto funzionamento del nostro organismo; il magnesio, infatti, risulta **indispensabile per l'attività di oltre 300 enzimi**, svolgendo un **ruolo fondamentale** a livello di pressoché **tutti gli apparati** (nervoso, cardiovascolare, osseo, digestivo, ecc.).

Fino ad oggi, generalmente, si è cercato di supplire alla carenza di magnesio utilizzando soprattutto la *dolomite*,⁽¹⁾ che, purtroppo, però, può contenere tracce di metalli tossici (piombo, mercurio, cadmio), il che la rende sconsigliabile. L'uso del *cloruro di magnesio* risulta invece consigliabile sia come **integratore alimentare**, che come vera e propria **terapia in un ampio spettro di patologie**. Esso ha inoltre il vantaggio di essere economico e facilmente assimilabile (pur essendo un sale inorganico), e ha inoltre la capacità (unico fra i sali di magnesio) di essere **efficace nella terapia delle malattie infettive**, capacità dovuta al suo **effetto stimolante sui globuli bianchi** ed in generale su **tutto il sistema immunitario**.

Questo effetto, definito *citofilassi*, venne scoperto nel 1915 dal prof. **Pierre Delbet**, dell'Accademia di Medicina di Parigi,⁽²⁾ allorché, avendo iniziato ad utilizzare una soluzione di cloruro di magnesio (alla concentrazione del 12,1 per 1000) per il lavaggio delle ferite, constatò che non solo questa non danneggiava i tessuti (come accadeva normalmente con la maggior parte degli antisettici usati in quei casi) ma facilitava addirittura la guarigione della ferita stessa, evitando inoltre pericolose complicazioni come le sovrainfezioni batteriche (assai frequenti a quei tempi) grazie appunto alla sua azione di stimolo sull'attività dei globuli bianchi. Tale azione (come Delbet ben presto scoprì) non è limitata ai globuli bianchi, ma è generale ed *aspecifica*: agisce cioè a livello di **tutte** le cellule dell'organismo e non solo di quelle coinvolte nei meccanismi di difesa.

Delbet iniziò quindi ad utilizzare la soluzione anche per via orale e si accorse che questa procurava spesso ai pazienti **una sensazione di benessere generale, di**

energia, una maggiore resistenza alla fatica ed una maggiore stabilità emotiva.⁽³⁾

Fu così che parecchie persone iniziarono ad assumere la soluzione di cloruro di magnesio semplicemente per il suo effetto tonico e molte di queste, sofferenti di diverse affezioni, notarono che queste scomparivano. Al prof. Delbet giunsero così notizie di guarigioni estremamente varie e completamente inaspettate che lo spinsero ad approfondire gli studi sugli effetti del cloruro di magnesio; questo gli permise di confermarne la positiva azione nei confronti di numerose patologie:

- dell'*apparato digerente*: in caso di **coliti**, di **colecistiti** e di **angioliti**
- del *sistema nervoso*: nel **tremore senile**, nel **morbo di Parkinson**, e nei **crampi muscolari**
- della *pelle*: nell'**acne giovanile**, nell'**eczema**, nella **psoriasi**, nelle **verruche**, nei **geloni**, nel **prurito**.

Delbet dimostrò inoltre come il cloruro di magnesio migliorasse lo stato di unghie e capelli, aumentasse la **resistenza alla tossicità degli anestetici**, e come potesse migliorare diverse patologie legate allo stato allergico quali **raffreddore da fieno**, **orticaria**, **pruriti di vario genere** (anche emorroidi) e persino **edema di Quincke**.

Il cloruro di magnesio sembrò avere anche un buon effetto "anti-invecchiamento" poiché si dimostrò in grado di migliorare (o addirittura di prevenire) diversi disturbi tipici dell'età senile (**ipertrofia prostatica**, **impotenza**, **disturbi cerebrali e circolatori**, ecc.). Inoltre, applicato localmente sotto forma di pomata, riuscì a fare inscurire (anche se non completamente) capelli e peli di barba oramai sbiancati da anni, come pure riuscì a scolorire le macchie cutanee color ocra bruna, molto frequenti negli anziani.

(*) Claude Bernard

Delbet concentrò poi le sue energie nello studio dei rapporti fra magnesio e cancro e, dopo molte esperienze cliniche e di laboratorio, concluse che il magnesio (sotto forma di *cloruro*) esercitava un **effetto preventivo nei confronti del cancro**. Tale effetto riusciva anche ad impedire che lesioni già *precancerose* degenerassero in cancro vero e proprio (p. es. *leucoplasie, ipercheratosi, mastopatie croniche*, ecc.). Questa sua ipotesi fu confermata da studi geologici ed epidemiologici, eseguiti da altri ricercatori, che stabilirono l'esistenza di un rapporto inverso fra ricchezza del terreno (e quindi del cibo su di esso coltivato) in magnesio e casi di cancro in quella determinata zona; vale a dire *più magnesio = meno cancro*, e viceversa. Lo stesso si poteva dire per il tenore in magnesio del sale marino utilizzato in diverse zone. Anche qui, *più magnesio = meno cancro*. Delbet dimostrò quindi che era possibile ridurre l'incidenza dei tumori con l'uso regolare del cloruro di magnesio e sostenne che questo sale poteva essere d'aiuto anche dal punto di vista terapeutico, dato che si era rivelato in grado di rallentare l'evoluzione dei tumori negli animali di laboratorio.

Delbet vedeva nel **depauperamento in magnesio del nostro cibo la causa principale dell'aumento dei casi di tumore** e sosteneva che le cause di tale carenza nella nostra dieta fossero l'eccessivo abburattamento delle farine, l'abbandono dell'uso del sale marino integrale e, soprattutto, gli errori dell'agricoltura, in particolare l'uso di concimi che alterano profondamente e pericolosamente l'equilibrio minerale del terreno (e quindi dei vegetali che vi vengono coltivati).

Nei suoi due libri *Politique preventive du Cancer* (1944) e *L'Agriculture et la Santé* (1945), egli auspicava che venissero corretti al più presto questi errori ma, sapendo benissimo che purtroppo l'attesa sarebbe stata lunga, consigliava nel frattempo l'assunzione regolare di cloruro di magnesio per cercare di ridurre al minimo i rischi di cancro e di altre malattie degenerative.

Il cloruro di magnesio non è certo in grado, da solo, di guarire il cancro, ma può certamente dare il suo contributo se inserito in una corretta strategia terapeutica.

Il prof. Delbet trovò un degno successore nel dott. Neveu, il quale ampliò ulteriormente il campo d'azione del cloruro di magnesio, aumentandone le dosi e sperimentandolo nelle due terribili malattie infettive di quegli anni: la **difterite** e la **poliomielite**, ottenendo dei risultati straordinari: **praticamente il**

100% di guarigioni (se il trattamento veniva iniziato tempestivamente) e **tempi rapidi di perfetta guarigione** (soli 2-3 giorni) delle malattie che, inoltre, **non lasciavano sequele**.

Visti i risultati, Neveu cercò di diffondere questo metodo, sì che tutti potessero beneficiarne, ma si scontrò con un muro di ostruzionismo da parte della *Medicina Ufficiale* (2). Neppure il vecchio Delbet, che pure era membro dell'*Accademia di Medicina*, riuscì a rompere questo isolamento ed a diffondere i risultati di Neveu. I più celebri medici "ufficiali" dell'epoca (primo fra tutti il prof. Lepine, responsabile del reparto di Virologia dell'*Istituto Pasteur*) ignorarono volutamente i resoconti di Neveu, negarono l'efficacia del metodo (nonostante avessero avuto notizie attendibili del contrario) e si rifiutarono di sperimentarlo in maniera corretta ed alla luce del sole. Perché tutto questo? Semplicemente perché un trattamento efficace della poliomielite o della difterite **avrebbe reso inutili le relative vaccinazioni, mentre l'interesse comune era di generalizzarle**. Sottolineiamo come questa non sia una nostra illazione, ma la **motivazione ufficiale** con la quale l'*Accademia di Medicina* rifiutò la pubblicazione, sul proprio Bollettino delle Comunicazioni, che Delbet, dopo lungo penare, era riuscito a fare sulla terapia di Neveu.

Ma il dott. Neveu non si diede per vinto e continuò a sperimentare il cloruro di magnesio nelle affezioni più diverse, ottenendo ottimi risultati nelle **tonsilliti** e nelle **faringiti**, nella **raucedine**, nel **raffreddore comune**, nell'**influenza**, nell'**asma**, nella **bronchite**, nella **broncopolmonite**, nell'**enfisema polmonare**, nelle malattie "dei bambini" (**per-tosse, morbillo, rosolia, parotite, scarlattina...**), nelle **intossicazioni alimentari e professionali**, nella **gastroenterite neurotossica dei lattanti**, negli **ascessi** e nei **foruncoli**, nell'**eczema**, nell'**erisipela**, nel **giradito**, nelle **punture settiche**, nei **morsi di vipera**, nella **febbre puerperale**, nell'**osteomielite**.

Ma le indicazioni della terapia con cloruro di magnesio non finiscono qui.

Negli anni seguenti altri medici hanno verificato molte delle precedenti indicazioni, aggiungendone delle nuove, quali le **crisi di asma**, gli **stati di shock** ed il **tetano** (terapia per via endovenosa), l'**herpes zoster** (fuoco di Sant'Antonio) le **congiuntiviti acute e croniche**, le **neuriti ottiche**, **molte forme allergiche**, le **malattie reumatiche**, le **astenie primaverili**, e da ultima la neonata (per l'Italia) **Sindrome da Stanchezza Cronica**.

Mentre nelle malattie acute il cloruro di magnesio procura una guarigione rapida e completa, nei disturbi cronici, spesso, l'effetto benefico del cloruro di magnesio dura soltanto finché se ne continua la somministrazione, cessando al cessare di questa. Il motivo di tutto ciò va ricercato nel fatto che i sali alogeni di magnesio, come sempre ebbe a chiarire Delbet, non vanno considerati dei medicamenti, ma degli alimenti, la cui carenza provoca disturbi vari e questa carenza va crescendo nei paesi più "civilizzati".

L'elencazione che precede non pretende affatto di essere completa in quanto probabilmente altre patologie possono cedere al trattamento *citofilattico* correttamente applicato, poiché questa è una terapia particolarmente "giovane", che non ha ancora mostrato tutte le sue potenzialità.

In conclusione, la sperimentazione effettuata a tutt'oggi consente di individuare il seguente protocollo per l'uso del cloruro di magnesio:

DOSI

Una dose è costituita da 3.125 mg di cloruro di magnesio cristallizzato⁽⁴⁾, sciolto in circa 125 cc (un ottavo di litro) di acqua.

UTILIZZO⁽⁵⁾

- **Adulti e bambini sopra i 5 anni: una dose (125 cc)**

Per i bambini di età inferiore ai 5 anni, si preparerà la stessa soluzione, ma di questa ne verranno assunte soltanto le quantità seguenti:

- **Bambini di 4 anni: 100 cc**
- **Bambini di 3 anni: 80 cc**
- **Bambini di 1 e 2 anni: 60 cc**

SOMMINISTRAZIONE

Le dosi suddette vanno così somministrate:

- **nei casi acuti (malattie febbrili e acute in genere): ogni 6 ore**

Le dosi verranno progressivamente spaziate: prima ogni 8 ore, poi ogni 12 ore, man mano che i segni clinici migliorano.

Dopo la guarigione è preferibile continuare il trattamento, ogni 12 ore, per qualche giorno, per evitare ricadute.

- **nei casi cronici: ogni 12 ore (naturalmente per tempi lunghi, minimo 40-60 giorni).**
- **a scopo preventivo e come fonte supplementare di magnesio: una volta al giorno.**

Dobbiamo ricordare, infine, che l'uso del Cloruro di Magnesio trova vastissima applicazione, e con ottimi risultati, anche in campo veterinario.⁽²⁾

Note

(1) La dolomite è una roccia costituita da un sale doppio di calcio e magnesio, in un rapporto di 2 a 1 (due parti di calcio per una di magnesio), rapporto che molti esperti di terapia nutrizionale considerano ottimale.

(2) Si veda la dettagliata esposizione su questo argomento fatta dal Dott. Raul Vergini, e contenuta in: *Il Cloruro di Magnesio nella prevenzione e cura delle malattie infettive e degenerative, Guide della Salute di CARTAduemila*, 1992, Andromeda (v. bibliografia).

(3) Questi effetti oggi sono facilmente comprensibili, alla luce delle scoperte sul ruolo fondamentale svolto dal magnesio all'interno del nostro organismo.

(4) $Mg Cl_2 \cdot 6H_2O$

(5) In coloro che hanno feci normali, il Cloruro di Magnesio provoca qualche volta diarrea nei primi giorni, ma questa non dura a lungo, il risultato abituale è una regolarizzazione. Comunque non è raro che provochi una evacuazione rapida nei costipati cronici e, se preso in maniera continua, riduce le feci nei diarroici.

Consigliamo vivamente a quanti volessero approfondire gli argomenti trattati in questo Comunicato, la lettura di: *Il Cloruro di Magnesio nella prevenzione e cura delle malattie infettive e degenerative, Guide della Salute di CARTAduemila n. 2*, 1992, Andromeda, lire 20.000.

Considerata la non sempre facile reperibilità del Cloruro di Magnesio, chi fosse interessato può mettersi in contatto con:

ANDROMEDA

Tf. o 051. 490439

CARTAduemila

Tf. o 0534.62477 - Fax. 051. 491356

ANDROMEDA ringrazia la rivista *DEMETRA - Alimentazione e Salute*, da cui è tratto in parte il contenuto di questo Comunicato.