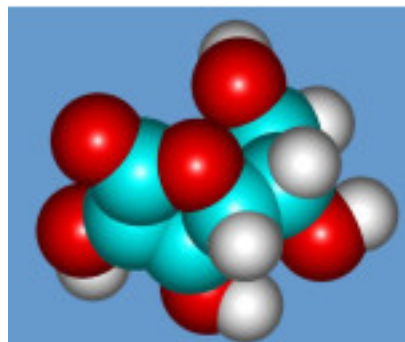


www.casasalute.it

Vitamina C, "Fai da te"

(Ascorbato di magnesio)



Vista l'importanza sia della Vitamina C che del Magnesio quella riportata è una ricetta che permette di ricavare l'ascorbato di Magnesio ad un prezzo accessibile a tutti. Tale miscela contiene entrambe le sostanze in una forma egregiamente assimilabile. Questa ricetta me la sono appuntata ad una conferenza di Alberto Mondini (<http://www.aerrepici.org>) che potete scaricare gratuitamente come file audio mp3: (<http://www.casasalute.it/contenuti/Audio.html>). Personalmente la trovo gustosa, economica e completa in quanto mi permette di avere un unico integratore con entrambe le due sostanze che a mio parere, di questi tempi, sono le più importanti per una buona salute.

Ingredienti:

1. Acido ascorbico (prezzo onesto circa 30 euro/Kg)
2. Carbonato di magnesio leggero (prezzo onesto circa 6 euro/250g, è molto voluminoso ed è sufficiente per diversi Kg di miscela)
3. Bicarbonato di sodio (molto economico), si trova in qualsiasi negozio (controllare che sia purissimo).

Dosi per la miscela:

1. Acido ascorbico: 12 parti in volume
2. Carbonato di magnesio leggero: 5 parti in volume
3. Bicarbonato di sodio: 2 parti in volume

Unità di riferimento: cucchiaino da caffè

Istruzioni:

1. in un comune barattolo di vetro (es. da marmellata o simile) introdurre le dosi sopra indicate o multipli. Meglio utilizzare barattoli con vetro scuro;
2. chiudere con il relativo coperchio e agitare bene;
3. mantenere la miscela, al fresco e al buio. Prepararne non più di un normale barattolo da marmellata alla volta o poco più, tende ad ossidarsi con il tempo a contatto con la luce e con l'aria.

Dove reperire le sostanze:

L'acido ascorbico (L-ascorbico) e il carbonato di magnesio leggero si trovano in farmacia oppure li potete ordinare online, vi consiglio il sito: <http://www.arganiascorbile.it> . Per evitare speculazioni da parte delle farmacie e dei fornitori prenderne dosi elevate: 1 Kg di acido ascorbico e 250 g di carbonato di magnesio leggero (di questo ne basta anche meno visto l'elevato volume e la percentuale che va nella miscela). Il bicarbonato di sodio si trova in qualsiasi supermercato, l'importante che sia purissimo.

Dosi da assumere a livello preventivo.

Prendere un cucchiaino di miscela in un bicchiere d'acqua (agitare bene e attendere qualche minuto) ogni 4 ore circa. Quando si ha diarrea diminuire di un cucchiaino: quella è la dose giusta giornaliera. In periodi di stress o malattia si possono aumentare le dosi rispettando la stessa procedura (stress e malattia richiedono molta più vitamina C). In casi gravi prendere nota della quantità e della frequenza riportate nel file:

<http://www.casasalute.it/gestione/UploadFiles/QuantitaFrequenzaVitaminaC.pdf>

La vitamina C, essendo idrosolubile, non crea sovra dosaggio. Il magnesio, preso in dosi eccessive provoca diarrea...quindi questo è l'indice che bisogna ridurre la dose....comunque periodi brevi di diarrea non devono preoccupare, anzi sono un buon modo per purificare l'intestino.

IMPORTANTE: Tale miscela la utilizzo ormai da diversi mesi e ne ho avuto solo giovamenti. Mia moglie ne ha fatto uso anche durante la gravidanza: nostra figlia è nata matura e in salute. **Comunque non mi posso ne mi voglio assumere nessuna responsabilità per la salute degli altri ed è bene che ognuno chieda parere al proprio medico prima di intraprendere tali iniziative.**

Achille (autore del sito www.casasalute.it)