

## IL MAGNESIO

di Enrico Cembran

È un minerale molto presente in natura, ma come spesso accade, l'intervento umano porta alla sua dispersione nelle procedure di "raffinamento" dei nutrienti. Talvolta questa dispersione si realizza con le stesse procedure di cottura troppo aggressive.

Non è possibile la sua sintesi nell'organismo animale, dunque l'unica fonte fisiologica di approvvigionamento è una "sana alimentazione".

Il magnesio interviene in moltissimi processi di biosintesi, contribuendo alla produzione delle proteine costituenti il collagene. Interviene favorendo l'assorbimento del calcio, sodio, fosforo, potassio, vitamina D e altre sostanze di fondamentale importanza per il buon funzionamento di moltissimi organi. Essendo inoltre indispensabile per l'attività di oltre 300 enzimi, svolge un ruolo fondamentale praticamente in quasi tutti gli apparati dell'organismo umano ed animale.

Interviene a livello delle membrane e del citoplasma (liquido interno delle cellule), svolgendo un ruolo chiave nella sintesi dell'ATP che a sua volta è il collegamento chimico fra catabolismo (disassemblaggio delle macromolecole alimentari- colesterolo, glicogeno, proteine- ad esempio) e anabolismo (sintesi di altre macromolecole utilizzabili dall'organismo) costituendo la "fonte energetica" di questi importanti processi.

Fra i vari usi medici, viene utilizzato per regolarizzare il ritmo cardiaco ed i disturbi della funzione urinaria, assunto assieme ad una giusta quantità di calcio, magnesio e vitamina D, ed associato ad una regolare attività fisica, è un ottimo antidoto contro l'osteoporosi. Ancora, può essere utile nella terapia delle malattie infettive, grazie all'effetto stimolante sui globuli bianchi e in generale su tutto il sistema immunitario, dunque anche nella prevenzione delle malattie tumorali.

Il Cloruro di Magnesio aiuta a curare un'infinità di malattie, fra le quali: l'Epilessia, distrofie e sclerosi, la Poliomielite, tumori, asma, bronchite cronica, broncopolmonite, enfisema polmonare, influenza, pertosse, raucedine, affezioni dell'apparato gastrointestinale, disfunzioni della colonna cervicale, tensioni neuro muscolari, artriti, sciatalgie e dolori muscolari, riduzione delle calcificazioni, osteoporosi, Depressione, ansia, fobie, cefalea ed emicrania, ipertermia, Herpes Zoster o "Fuoco di sant'Antonio", orticaria, la contrattura Tetanica (anche in corso di rigidità sopravvenuta), antagonizza il veleno della vipera (anche lavando con una sua soluzione la ferita), le tossine della Rabbia, Parotite, Scarlattina, Rosolia, Morbillo e praticamente di tutte le malattie esantematiche dell'infanzia.

Nonostante tutte queste qualità, e per motivi facilmente intuibili, questa sostanza economica, reperibile, facilmente assimilabile, ma soprattutto UTILE, non è molto conosciuta in campo medico, ma soprattutto....prescritta!

L'organismo umano ne contiene circa 25 grammi, immagazzinati prevalentemente nelle ossa, muscoli, cervello, fegato, reni e testicoli.

In sintesi, potremmo dire che è in grado di regolare l'equilibrio minerale necessario agli organi per l'espletamento delle loro funzioni, come per esempio i reni. Come sopra riportato, è bene ribadire la sua capacità decalcificante fino alle più sottili membrane nelle articolazioni, nelle sclerosi (per esempio arteriose e calcificate), dunque è ottimo nella prevenzione dell'infarto miocardico.

È un ottimo tonico cerebrale: diversi studi attestano la sua validità nel mantenerne la gioventù, soprattutto nelle fasi avanzate della vecchiaia.

Stante il fatto che la maggior parte delle malattie del mondo animale (e quindi umano) derivano da un abbassamento della funzione immunitaria, perché non usarlo come tonico di questo sistema, essendo nota la sua capacità di indurre citofilassi (aumento della sintesi dei globuli bianchi)?

In una ricerca addirittura del 1932, lo studio della dieta delle popolazioni rurali dell'Egitto fornendo quasi due grammi di Magnesio al giorno, dimostrò la sua funzione anticancro ed anti infettiva, rilevando che tra i contadini egiziani l'incidenza del cancro era 10 volte inferiore a quella delle popolazioni di Europa e USA, mentre quella del cancro allo stomaco addirittura 50 volte minore. Ma ancora, venne rilevato come i contadini egiziani non soffrissero di raffreddori, influenze, polmoniti e pleuriti. Le contadine egiziane partorivano con estrema facilità, e gli anziani

conservavano un' "andatura elegante e armoniosa anche in età molto avanzata".

Occorre chiarire che il Magnesio non è una medicina, bensì un alimento, ed in quanto tale, se assunto nelle quantità fisiologiche, non ha controindicazioni ed è assolutamente compatibile con qualsiasi cura farmacologica in corso. La sua assunzione per un tipo di dolore o patologia fa sì che eventuali altri dolori e patologie guariscano comunque, perché il minerale agisce ovunque.

#### CAUSE DELLA CARENZA DI MAGNESIO

In primis l'alimentazione con cibo troppo raffinato (cibi non integrali, troppo cotti od elaborati, cosiddetti cibi pronti e merendine), eccessivo consumo di alcolici, caffè e "soft drinks", soprattutto se gasati. Gli zuccheri ed il sale raffinati, possono ridurre al minimo se non eliminare del tutto l'assunzione del minerale. Naturalmente lo stress cronico ed eccessivo, col suo bombardamento ormonale conseguente, "brucia" enormi quantità del minerale.

FONTI NATURALI DI MAGNESIO sono i cereali integrali, la soia (in particolare il tofu), i fagioli ed i legumi in generale, i vegetali in genere (soprattutto se coltivati con metodo biologico) fra questi, la verdura a foglia verde (essendo il minerale il centro della molecola della clorofilla, che è il pigmento che dà il colore a queste piante), i frutti di mare, cioccolata e cacao, il sale marino integrale, la crusca, la melassa, la frutta secca in generale (pinoli, arachidi, pistacchi, mandorle) e soprattutto le noci brasiliane, l'avena, le bietole, le banane e le patate.

#### SINTOMI DELLA CARENZA DI MAGNESIO

Appaiono per lo più in maniera subdola, progressivamente e quindi può essere difficile rilevarli e collegarli, un po' come l'invecchiamento, del quale ci accorgiamo solo dopo che è subentrato....

Un'infinità di sintomi può rivelare una carenza occulta del minerale, di qui l'ipotesi di un tentativo a priori in caso del rilievo degli stessi: ansia immotivata, attacchi di panico, vertigini, asma, nausea, vomito, affaticamento cronico, debolezza non altrimenti giustificabile, anoressia, aritmie cardiache, stato di confusione mentale, spasmi muscolari (sospettare sempre in caso di stress cronico), alterazioni del ciclo mestruale, iperventilazione, convulsioni, insonnia, alterazione dell'equilibrio glucidico.

#### DOSAGGIO QUOTIDIANO IDEALE DEL MAGNESIO

adolescenti maschi e maschi adulti : 270/400 mg al giorno

adolescenti femmine e donne adulte (non in gravidanza od allattanti): 280/300 mg al giorno

Il modo migliore per assumere il magnesio è attraverso l'alimentazione, essendo i minerali nei cibi presenti nella loro forma organica, "viva" e quindi attiva, e quindi assorbibile facilmente e velocemente e per questo difficilmente in eccesso.

Attribuire al Magnesio il ruolo di panacea potrebbe risultare eccessivo, ma disporre della possibilità di attenuare i dolori e il decadimento del corpo, è già una ragione importante per cominciare ad essere certi di introdurlo in maniera razionale con l'alimentazione, anche perché l'organismo umano, verso questo minerale dimostra una grande intelligenza selettiva fisiologica, eliminandolo attraverso l'intestino, eventualmente stimolando la defecazione (un paio di noti lassativi della mia infanzia lo contenevano....) Naturalmente, occorrerà qualche cautela in corso di malattie del ritmo cardiaco, renali ed in affezioni intestinali comportanti diarrea.