

▷ Proprietà del magnesio e del cloruro di magnesio

Il magnesio, in tutte le sue forme, è fra i minerali più utilizzati nell'industria farmaceutica ma anche in medicina. Il nostro corpo non produce magnesio, ma ne consuma moltissimo. Questo spiega l'importanza di un'assunzione regolare di magnesio per il buon funzionamento dell'organismo.

Il magnesio

Il magnesio può vantare numerose proprietà e gioca un ruolo fondamentale nel buon funzionamento delle cellule dell'organismo. Gli si riconoscono oltre 300 azioni metaboliche e, poiché contribuisce attivamente a fissare altri minerali quali il calcio e il potassio ma anche alcune vitamine come la vitamina D, una carenza di magnesio provoca diversi disturbi. D'altra parte è

risaputo che il magnesio stimola in modo consistente la formazione di anticorpi, è un regolatore del ritmo cardiaco e gioca un ruolo importante nella trasmissione degli impulsi nervosi. Il fabbisogno di magnesio dell'organismo si attesta fra i 5 e i 7 mg per chilogrammo al giorno. Per gli adolescenti e per i soggetti anziani, il fabbisogno raddoppia. Occorre ricordare che gli sportivi hanno una notevole necessità di magnesio, che eliminano durante la fase di sforzo e con la sudorazione.



Lo sapevate?

Il magnesio deve il suo nome a una regione della Grecia nord-orientale, la Tessaglia, in Macedonia, di cui Magnesia è una delle unità amministrative. Un tempo, i terreni di questa zona erano molto ricchi di magnesio e questo è il motivo per cui questo elemento si chiama così. Oggi il magnesio è fra i 10 elementi più abbondanti della crosta terrestre dopo il ferro, il calcio, il sodio e il potassio.

Ferite

Uso esterno

Quale bambino non si è mai sbucciato un ginocchio o un gomito cadendo? Invece di scegliere subito un trattamento aggressivo, conviene applicare la soluzione di cloruro di magnesio con un batuffolo di cotone, pulendo delicatamente i contorni della ferita. Se questa è un po' più seria di un semplice graffio, dopo averla pulita, applicate un batuffolo imbevuto di soluzione e fissatelo con un cerotto. Cambiate il batuffolo ogni giorno finché comparirà la crosta. Lasciate quindi la sbucciatura scoperta, continuando a pulirla ogni giorno con la soluzione.

**Basta
sbucciature!**

Bronchite

Uso interno

Una tosse grassa che intasa i bronchi? Bisogna agire in fretta per rinforzare le difese immunitarie del vostro organismo. Se avete aspettato troppo, bevete la soluzione di cloruro di magnesio ogni 3 ore; il giorno seguente, regolate l'assunzione ogni 5 ore e quando la bronchite sembra essere guarita, ogni 12 ore. Se vi accorgete che tutte le alte vie respiratorie sono costipate, bevete un bicchiere di soluzione al mattino e alla sera, per 5-7 giorni. La bronchite non avrà il tempo di svilupparsi.

Bruciate

Uso interno ed esterno

In caso di bruciate o ferite superficiali, le proprietà cicatrizzanti del cloruro di magnesio dimostrano tutta la loro efficacia.

Applicate appena possibile un batuffolo di cotone imbevuto di soluzione di cloruro di magnesio. Quando il batuffolo si asciuga, ripetete l'operazione, cambiandolo ogni volta. Contemporaneamente, bevete due volte al giorno un bicchiere di soluzione per rinforzare il sistema immunitario ed evitare i rischi di infezione generati spesso dalle bruciate. Attenzione, **in caso di una bruciatura grave o estesa è necessario rivolgersi al medico.**



Calcoli biliari

Uso interno

I calcoli possono provocare un forte dolore. Le ricerche del professor Delbet hanno confermato che l'assunzione di cloruro di magnesio si rivela efficace per le persone che soffrono già di calcoli biliari. In effetti, bere due bicchieri al giorno di soluzione di cloruro di magnesio, di cui il primo a digiuno e l'altro prima di andare a dormire, consente di liberare la colecistochinina (un ormone gastrointestinale) a livello della mucosa del duodeno. La soluzione di cloruro di magnesio permette quindi alla cistifellea di contrarsi e «svuotarsi».

Ansietà

Uso interno ed esterno

Come abbiamo già visto, il cloruro di magnesio è un tonificante muscolare. Consente alla pelle di ritrovare la sua tonicità, ma combatte anche i radicali liberi, rallentando quindi l'invecchiamento cellulare.

L'utilizzo è molto semplice. Per uso interno, bevete ogni giorno un bicchiere di soluzione di cloruro di magnesio. Dopo esservi struccate, applicate la soluzione sul viso come un tonico. Con il passare dei giorni, vi accorgete che i lineamenti del volto saranno più lisci e i segni della fatica spariranno anche dopo una giornata sfinente.



Bagno per pelli secche

Uso esterno

Soprattutto in inverno le pelli naturalmente secche soffrono maggiormente. Lo sfregamento con i vestiti, infatti, aggrava lo stato di un'epidermide fragile e che non produce sebo a sufficienza. Per rimediare a questo problema tutto sommato sgradevole, immergetevi in un bagno alla temperatura di 37 °C nel quale avrete diluito 40 g di cloruro di magnesio. Rimanete immersi per una quindicina di minuti. Uscite dall'acqua e sciacquatevi brevemente. La vostra cute si sarà nutrita e ricaricata con questo «oli-goalimento» e le irritazioni saranno scomparse.

Capelli bianchi

Uso esterno

Molto spesso con l'età, o a causa di uno stress violento, i capelli diventano bianchi. È stato dimostrato che, in alcuni individui, l'applicazione di cloruro di magnesio in soluzione sui capelli e sul cuoio capelluto ripristina la pigmentazione dei capelli. Non aspettatevi miracoli: non funziona sempre e la cura deve protrarsi per circa 6 mesi. Durante questo periodo è consigliato bere un bicchiere al giorno di soluzione di cloruro di magnesio.