

Magnesio miracoli in breve

Note sull'autore

Peter Gillham è un pioniere della ricerca in campo nutrizionale ed è all'avanguardia come ricercatore sul magnesio (ricerche iniziate da oltre 20 anni). La sua ricerca avanzata lo portò a fare parecchie conquiste come trattato esaurientemente nel suo opuscolo **Il Nutriente Miracoloso** (disponibile su richiesta). Peter Gillham spiega perché alcuni prodotti a base di magnesio potrebbero non funzionare adeguatamente e come questo possa provocare sintomi cronici per il perpetuarsi della carenza di magnesio.

Le sue ricerche sono sempre state indirizzate alle funzionalità, stabilendo in primo luogo che cosa funziona e quindi trovando ciò che funziona ancora meglio.

Peter è nato e cresciuto in Australia e il suo interesse per la nutrizione ebbe inizio nel 1968.

La sua ricerca lo condusse a sviluppare la bevanda di magnesio, che ha dimostrato di regolare la carenza di questo minerale soprattutto nella fase notturna. La bevanda di magnesio è una conquista nel campo degli integratori perché produce effetti mai riscontrati precedentemente con altri integratori di magnesio. Se avete uno qualsiasi dei seguenti sintomi, avete bisogno della bevanda di magnesio:

- Stress
- Mal di testa
- Ipertensione
- Emicrania
- Stanchezza
- Esaurimento
- Ipoglicemia
- Diabete
- Asma
- Calcoli renali
- Nervosismo
- Tremori
- Sindrome premestruale (PMS)
- Fragilità ossea o osteoporosi
- Rischio o anamnesi di infarto
- Rischio o anamnesi di ictus cerebrale
- Ipersensibilità o nervosismo
- Distorsioni
- Spasmi muscolari
- Crampi
- Atrofia muscolare e distrofia muscolare
- Attacchi epilettici.
- Irrigidimento muscolare e dolore muscolare
- Difficoltà ad addormentarsi o sonno agitato
- Dolore alla parte bassa della schiena o al collo

Lo sapevate?

Alcuni di voi, avendo letto i miei articoli, sono già diventati degli esperti di magnesio.

Alcuni di voi lo stanno sperimentando. Alcuni di voi stanno chiedendo consiglio ai cosiddetti esperti constatando che loro ne sanno molto poco riguardo al magnesio. Così, qui troverete le informazioni per rispondere alle domande a cui, i cosiddetti esperti, non saprebbero rispondere.

Il Magnesio è il minerale più importante nell'organismo. Esso infatti, attiva oltre 300 differenti reazioni biochimiche tutte necessarie all'organismo per funzionare in modo adeguato. Tutti gli altri minerali più importanti sono dipendenti dalla presenza di magnesio per poter svolgere la loro funzione. Incluso calcio, potassio e sodio. Fra questi il magnesio è di gran lunga il più importante.

“Contrariamente a quanto si crede, la carenza di magnesio è comune anche fra coloro che lo integrano regolarmente”.

La ragione di ciò è che lo stress causato dal moderno stile di vita, esaurisce le riserve di magnesio molto più rapidamente di quanto si

possa pensare.

Il Calcio, un grande minerale, necessita del magnesio per poter essere assimilato nel nostro corpo.

Il calcio, comunque, non dovrebbe essere mai preso da solo. Altrimenti esso eliminerà il magnesio dalle varie parti del corpo per poter essere assimilato. Ciò determina una carenza di magnesio e la persona si sentirà peggio. Questo accade a coloro che bevono latte.

Il latte è composto da circa otto parti di calcio contro una di magnesio, ciò determinerà una carenza di magnesio.

L'eccesso di calcio nell'organismo formerà dei depositi quali calcoli biliari, calcoli renali, depositi di calcio nelle giunture (causando l'artrite). Siamo venuti a conoscenza che tutte queste manifestazioni scompaiono dopo aver assunto molto magnesio, soprattutto sotto forma di bevanda.

Cosa lo esaurisce

Calcio e magnesio lavorano insieme. Purtroppo, gli stress causati dalla vita moderna, dalla chimica, dalle condizioni ambientali o mentali, consumano sumano le riserve di magnesio velocemente, (il quale si esaurisce più velocemente delle riserve di calcio). Tutto questo causa spesso una carenza di magnesio e si hanno di conseguenza sintomi da stress anche quando la persona assume gli integratori di magnesio.

L'integrazione extra di magnesio può spesso significare la totale differenza tra un organismo stressato ed uno completamente rilassato.

Il magnesio è totalmente sicuro. Se ne assumete parecchio l'organismo lo eliminerà. Il peggio che potrà accadere sarà la sua eliminazione tramite la diarrea. Non ha altri effetti. L'organismo ne ha bisogno. Per appurare quale sia la quantità massima di cui necessita l'organismo, fate questo: prendete la bevanda di magnesio in quantità crescente fino a che si avrà come effetto la diarrea, diminuire quindi di un livello fino a che la diarrea scompare. Questa sarà la dose massima che il vostro organismo potrà assumere in quel periodo.

Il magnesio è una sostanza nutriente fondamentale. Senza una sufficiente quantità di magnesio il corpo non funzionerà adeguatamente e finirete per avere i sintomi descritti precedentemente.

Per mezzo della bevanda di magnesio, questi sintomi scompariranno gradualmente e misteriosamente. Questo accadrà anche se ne prenderete una piccola quantità. Il magnesio lavorerà nonostante l'assunzione di sostanze medicinali e cure mediche. Provalo. E' sicuro. Lavorerà per te.

Il magnesio attiva un enzima che si trova in tutte le membrane cellulari. Questo enzima controlla il corretto equilibrio fra sodio e potassio, mantenendo il sodio nel liquido extra cellulare ed il potassio all'interno delle cellule. Tale equilibrio è essenziale per il normale equilibrio dell'acqua, per l'attività cellulare e per la produzione di energia cellulare.

Senza sufficiente magnesio a livello cellulare, il potassio sarà rapidamente espulso dall'organismo generando una carenza che causerà stanchezza, collasso da calore e debolezza.

Un aiuto alla sindrome pre mestruale

La sindrome premestruale (PMS) è sostanzialmente causata dalla carenza di magnesio. Tale carenza si risolve con il magnesio solubile in acqua ed i sintomi scompaiono. Troppo calcio e insufficiente magnesio causano la sindrome premestruale. Questo accade in età precoce ed è causato dalla calcificazione delle parti del corpo nella donna. Prendendo la bevanda di magnesio, questa condizione si capovolgerà totalmente.

La bevanda di magnesio dissolverà gradualmente il calcio solidificato ed aiuterà ad assimilarlo o ad espellerlo dall'organismo se questi non ne ha bisogno.

Magnesio e calcio lavorano insieme per controllare l'azione del muscolo. Il calcio contrae i muscoli, il magnesio li rilassa. Quando il magnesio è carente, i muscoli rimangono contratti causando crampi. Questo può accadere quando avete troppo calcio e troppo poco magnesio.

La stessa cosa accade al cuore, che è un muscolo. Il cuore subisce lo spasmo e non può rilassarsi. Questo viene chiamato attacco di cuore. Somministrate un po' di magnesio nell'organismo e il cuore comincerà a battere ancora.

Per trattare la carenza di magnesio, è meglio assumerlo da solo senza il calcio.

Solo quando la carenza di magnesio decresce si può assumere calcio e magnesio insieme. Siate attenti nell'individuare il maggior fabbisogno di magnesio o meglio ancora, assumetelo regolarmente.

Miracoli in breve

Come già detto, il magnesio agisce meglio se assunto in forma di bevanda, producendo spesso risultati in pochi secondi.

Ho visto vertebre ritornare al loro posto dopo pochi minuti dalla sua assunzione. Ho visto superare la sindrome premestruale in dieci minuti. Ho visto muscoli atrofizzati (consumati e impossibili da controllare) tornare alla loro normale funzione entro sette giorni.

C'è sempre una connessione tra la carenza di magnesio e gli infarti, poiché questa carenza sta alla base di tutti gli attacchi di cuore. Questi attacchi di cuore non sopraggiungono da soli. C'è sempre una lunga storia che riguarda la carenza di magnesio prima che l'attacco di cuore avvenga.

Il magnesio aiuta dando una scorta di energia necessaria alle cellule; senza magnesio vi sentirete stanchi. Questa è una delle cause della stanchezza e della stanchezza cronica. Questi stati si supereranno assumendo la bevanda di magnesio.

Sistema nervoso e insonnia

Il magnesio è indicato per il buon funzionamento del sistema nervoso. Senza sufficiente magnesio le cellule nervose non possono dare o ricevere messaggi e divengono eccitabili e esageratamente reattive provocando estrema sensibilità e nervosismo. I rumori sembreranno eccessivamente forti e la persona sussulterà sentendo suoni improvvisi come quello di una porta che sbatte, sarà nervosa e avrà i nervi a fior di pelle. Le luci sembreranno essere troppo forti.

La carenza di magnesio può causare l'insonnia, (incapacità a prendere sonno, risvegli con spasmi muscolari, crampi, tensione e sensazione di disagio). La maggior parte di questi sintomi scomparirà assumendo magnesio.

La bevanda di Magnesio è una conquista ed offre la più alta efficacia possibile. Puoi prepararlo fresco ogni volta e funziona più rapidamente

di qualsiasi altra forma in pastiglie o capsule.

Magnesio: la scoperta sbalorditiva

Sei già un esperto?

Alcuni di voi sono diventati degli esperti di Magnesio dall'oggi al domani. Alcuni di voi sono ancora sorpresi. Alcuni di voi comunque non mi credono. Il tutto pare troppo semplice. Deve esserci più di quanto è stato detto. Ebbene, c'è di più a riguardo, ma resta sempre sorprendentemente semplice.

Tutto quello che dovete fare è provarlo, usarlo, mettere in pratica questa conoscenza e compirete miracoli.

Ci sono parecchie persone là fuori con cui potreste imbattervi, che hanno avuto sintomi da carenza di magnesio negli ultimi 10 -15 anni e nessuno è stato capace di dire loro quale fosse il problema e come risolverlo.

Loro possono aver pensato che, sarebbe bastato assumere un'integrazione di magnesio per prevenirne i sintomi dovuti alla sua carenza.

Sfortunatamente questo non sembra essere il caso! Leggete il mio opuscolo: "Il Nutriente Miracoloso", e sarete in grado di dir loro cosa funziona e perché.

Sicurezza

Il magnesio è totalmente sicuro. Se ne assumete in eccesso, l'organismo lo eliminerà. Il peggio che vi potrà accadere sarà la sua eliminazione tramite diarrea. Nonostante tutto, anche se venissero assunte eccessive quantità di magnesio senza controllo (cosa che non raccomandiamo), il magnesio rimane totalmente sicuro e non ha altri effetti collaterali. L'organismo ne ha bisogno.

Per appurare quale sia la quantità massima di cui necessita l'organismo, fate questo: prendete la bevanda di magnesio in quantità crescente fino a che si avrà come effetto la diarrea e diminuite quindi di un livello fino a che la diarrea scomparirà. Questa sarà la dose massima che il vostro organismo potrà assumere in quel momento.

La connessione col cuore

Che il magnesio risulti essere essenziale per la vita già lo sappiamo, ma lo sapevate che senza il sufficiente apporto di magnesio morireste? Il vostro cuore smetterebbe di battere e i medici direbbero poi che è stato “ un attacco di cuore ” (tra l’altro la prima causa di morte in America).

Impossibile per loro dire, “E’ morto per una Carenza di Magnesio”.

Sto quindi dicendo che la carenza di magnesio è la prima causa di morte (attacco di cuore) nel paese? Questo è precisamente quello che voglio dire. I primi segnali di questa situazione sono i battiti del cuore accelerati, o qualsiasi insolito cambiamento nei battiti del cuore, dolori da angina, collasso da esaurimento dopo un pesante esercizio fisico o un tipo di lavoro che porta ad affaticarsi molto, giocare a pallone o a basket.

In seguito alla mancanza di magnesio, la muscolatura del cuore sviluppa uno spasmo o un crampo e smette di battere. Questo accade perché c’è magnesio insufficiente per rilassare il cuore e per renderlo pronto per la contrazione seguente.

Il Magnesio è così determinante che è necessario per ogni importante processo biochimico quali la digestione, la sintesi proteica, la produzione di energia cellulare ed il metabolismo del glucosio.

Come già sappiamo, il magnesio è la chiave per il giusto utilizzo del calcio e del potassio e di molti altri nutrienti.

Il problema

Così la grande domanda che ora ci si pone è : cosa causa la carenza di magnesio?

Questo è un punto molto importante e la sua comprensione è determinante.

Le sostanze che seguono, provocano la dispersione del Magnesio. Imparale bene e metti in pratica ciò che hai imparato. Più uso fate di queste sostanze, più alta sarà la quantità di magnesio di cui il vostro organismo avrà bisogno.

Queste sostanze accelerano clamorosamente il consumo della scorta di magnesio nell'organismo, rendendo necessaria una sua maggiore integrazione. Ecco i "nemici": caffè, zucchero, diuretici, droghe di tutti i tipi, bassa funzionalità tiroidea, STRESS, e una dieta ad alto contenuto di calcio. Esatto, una dieta ad alto contenuto di calcio. Significa che il calcio vi fa male? No, non del tutto. Ma se esaurite più magnesio che calcio (cosa che spesso accade), sarà meglio che prendiate abbastanza magnesio per evitare i problemi derivanti dall' eccesso di calcio, tra cui:

depositi di calcio nelle giunture, calcoli biliari, calcoli renali ed in casi estremi la calcificazione del cervello e di altri organi e parti del corpo. Le conseguenze possono essere la perdita di memoria, la perdita della ragione ed eventualmente una riduzione delle prospettive di vita.

Ma i problemi più significativi derivanti da carenza di magnesio rimangono comunque l' irrequietezza, problemi di insonnia, tensione, maggior stress, sindrome premestruale e molto di più.

Il Magnesio ed il Calcio devono essere presenti nelle corrette proporzioni in base alle vostre necessità, altrimenti il calcio diventa una sostanza inquinante nell'organismo causando malattie cardiache, artriti, indurimento delle arterie, senilità, osteoporosi e calcificazione degli organi e dei tessuti che degenerano con la calcificazione.

In altre parole, l' eccesso di calcio può essere un reale problema, mentre l' eccesso di magnesio non lo è.

Questo è un esempio grandioso: quale è la nazione che ha il più alto consumo di latte ? Esatto: l'America.

Ora un'altra domanda: quale nazione ha il più alto consumo di integratori

di calcio?

Giusto: ancora l'America. Così senza dubbio direte che l'America deve avere il più basso tasso di osteoporosi (perdita di calcio e fragilità ossea) di tutte le nazioni.

Giusto?

Sbagliato!

La popolazione americana ha il più alto tasso in tutto il globo! Perché? Eccesso di calcio associato a poco magnesio.

Assumere più calcio non ne ristabilirà la sua carenza, e questo è già abbastanza evidente dalle statistiche, mentre integrare con magnesio ristabilirà sia la carenza di calcio che del magnesio stesso.

La soluzione ideale è assumere il magnesio disciolto in un'ACQUA con un basso contenuto di residuo fisso (sotto i 50 mg/lit). In questa forma, il magnesio viene assimilato velocemente dall'organismo, producendo un cambiamento quasi istantaneo. Questa forma di assunzione di magnesio è un soggetto che ho approfondito in modo particolare. Il magnesio in questa forma risolve l'eccesso di calcio nel corpo e gradualmente dissolve i depositi di calcio e le parti dell'organismo calcificate dando una nuova prospettiva di vita.

Il magnesio può essere assunto da solo senza effetti collaterali. Il peggio che può capitare sarà un fenomeno di diarrea, non preoccupatevi! Questo vi pulirà dentro, dandovi un gran beneficio.

In questo caso riducete solo la somministrazione fino ad un livello dove la diarrea cesserà, ma continuate a prendere il magnesio.

Il Magnesio assunto da solo senza calcio, vi aiuterà a farvi sentire più giovani, con più energia, più forti, e vi darà molteplici altri benefici, che rappresentano il risultato del lavoro che il magnesio svolge.

Sintomi da carenza

Spasmi muscolari, crampi muscolari, contorsioni muscolari, tic muscolari, tic agli occhi, il singhiozzo sono tutti sintomi causati dalla carenza di

magnesio. Assumete una dose sufficiente di magnesio solubile in acqua ed i sintomi scompariranno.

Ipertensione, diabete, asma, emicrania, osteoporosi, peggioreranno quando non verrà consumata una sufficiente quantità di magnesio. Assumete il magnesio e miglioreranno. Alcuni di questi sintomi miglioreranno istantaneamente, altri necessiteranno di tempi più lunghi.

Sono sicuro che troverete parecchi esempi da carenza di magnesio fra le persone che conoscete. Consigliate loro di assumere la bevanda di magnesio e ne verificherete la differenza. Per la maggior parte sarà come un miracolo, ma voi ed io, a questo punto, conosciamo la differenza. Vero?

Peter Gillham

Note

- La bevanda è caratterizzata da un sapore acidulo, ma gradevole
- La bevanda può essere assunta durante l'arco della giornata
- Se lo desiderate, potete scriverci comunicando le vostre impressioni riguardo la Bevanda di Magnesio

Lavori di riferimento

1. Hentrotte JG. Type A behavior and magnesium metabolism. *Magnesium* 1986; 5:201-210.
2. Frustaci A, Caldarulo M, Schaivoni G, Belloci F, Manzoli U, et al. Myocardial magnesium content, histology, and antiarrhythmic response to magnesium. *Lancet* 1987; 2:1019.
3. Rasmussen HS, Norregard P, Lindeneq O, MacNair P, Backer V, et al. Intravenous magnesium in acute myocardial infarction. *Lancet* 1986; 1:234-236.
4. Shwechter M, Hod H, Marks N, Behar S, Kaplinsky E, et al. Beneficial effect of magnesium sulfate in acute myocardial infarction. *Am J Cardiol* 1990; 66:271-274.
5. Sellar RH. The role of magnesium in digitalis toxicity. *Am Heart J* 1971; 2:551-556.
6. England MR, Gordon G, Salem M, Chernow B. Magnesium administration and dysrhythmias after cardiac surgery. A placebo-controlled, double-blind, randomized trial. *JAMA* 1992; 268:2395-2402.
7. Wener J., Pintar K, Simon MA, Motola R, Friedman R, et al. The effects of prolonged hypomagnesemia on the cardiovascular system in young dogs. *Am Heart J* 1964; 67:221-231.
8. Motoyama T, Sano H, Fukuzaki H. Oral magnesium supplementation in patients with essential hypertension. *Hypertension* 1989; 13:227-232.
9. Dyckner T, Wester PO. Effect of magnesium on blood pressure. *Br Med J* 1983; 286:1847-1849.
10. Henderson DG, Schierup J, Schodt T. Effect of magnesium supplementation on blood pressure and electrolyte concentrations in hypertensive patients receiving long-term diuretic treatment. *Br Med J* 1986; 293:664.
11. Cappuccio FP, Markandu ND, Beynon GW, Shore AC, Sampson B, et al. Lack of effect of oral magnesium on high blood pressure: a double-blind study. *Br Med J* 1985; 291:235-238.
12. Alyura BT, Altura BM. The role of magnesium in etiology of strokes and cerebrovasospasm. *Magnesium* 1982; 1:277-291.
13. Galland LD, Baker SM, McLellan RK. Magnesium deficiency in the pathogenesis of mitral valve prolapse. *Magnesium* 1986; 5:165-174.
14. Fernandes JS, Perira T, Carvalho J., Franca A, Andrade R, et al. Therapeutic effect of magnesium salt in patients suffering from mitral valvular prolapse and latent tetany. *Magnesium* 1985; 4:283-290.
15. Cox IM, Campbell MJ, Dowson D. Red blood cell magnesium and chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1991; 337:757-760.
16. Clague JE, Edwards RHT, Jackson MJ. Intravenous magnesium loading in chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1992; 340:124-125.
17. Deulofeu R, Garson J, Gimenez N, Corachan M. Magnesium and chronic fatigue syndrome. *Lancet* 1991; 338:641.
18. Brilla LR, Haley TF. Effect of magnesium supplementation on strength training in humans. *J Am Coll Nutr* 1992; 11:326-329.
19. Brilla LR, Wenos DL. Perceived exertion to endurance exercise following