



IL NUTRIENTE PRODIGIOSO

Peter F. Gillham

Peter F. Gillham

IL NUTRIENTE PRODIGIOSO

L'informazione di cui hai bisogno!

© 2000 di Peter F. Gillham
Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo opuscolo può essere riprodotta o utilizzata in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo elettronico o meccanico, compresi fotocopie, registrazioni o sistemi di preservazione e reperimento di informazioni senza il permesso del titolare del copyright.

Indice

Introduzione	4
Il nutriente prodigioso	5
Sintomi da carenza	5
Quali prodigi?	6
Magnesio: quanto è importante?	7
Diventa un esperto	9
Il nutriente chiave.....	9
La carenza è diffusa.....	10
Attiva altri minerali	10
Magnesio contro calcio	10
Sintomi da eccesso di calcio	11
Che cosa fa esaurire il magnesio?	11
Stitichezza	13
Depressione e funzione delle surrenali	13
Diabete	14
Stanchezza	14
Fibromialgia	15
Attacchi cardiaci.....	15
Ipertensione	16
Insonnia	16
Aritmia.....	17
Emicranie.....	17
Disturbi e funzione muscolare.....	17
Nervosismo e disturbi del sistema nervoso.....	18
Osteoporosi	18
Esaurimento fisico	19
Sindrome premestruale	19
Gravidanza e problemi relativi.....	19
Invecchiamento precoce	20

Stress	20
Ossa.....	21
Denti	21
Bambini	21
Magnesio e animali	21
Che cosa dire del calcio?	22
Come trattare la carenza di magnesio	22
La forma migliore di magnesio	23
Sicurezza del prodotto	23
Efficacia	23
Magnesio: ne hai bisogno?.....	23
Alcune persone necessitano di assumere quantitativi maggiori?	25
Che cos'è la <i>Bevanda di magnesio</i> ?	25
Note sull'autore	27
Bibliografia	28

La *Bevanda di magnesio* è una conquista nel campo degli integratori perché produce effetti mai riscontrati precedentemente. La carenza di magnesio si può manifestare con:

- Stress
- Mal di testa
- Ipertensione
- Emicrania
- Stanchezza
- Diabete
- Asma
- Calcoli renali
- Stitichezza
- Tremori
- Sindrome premestruale (Pms)
- Ipersensibilità o nervosismo
- Spasmi muscolari
- Crampi
- Irrigidimento e dolori muscolari
- Difficoltà ad addormentarsi o sonno agitato

INTRODUZIONE

Raramente accade che un singolo nutriente possa produrre dei cambiamenti così significativi nelle funzioni del nostro organismo, così come nella risoluzione di condizioni croniche.

La scoperta di tale nutriente è di per sé una conquista; imparare a utilizzarlo correttamente è una svolta decisiva nel trattamento dei disturbi più comuni. Il magnesio è riconosciuto, ormai da molto tempo, come il minerale più importante dell'organismo, coinvolto in oltre 300 importanti processi, inclusa la produzione di energia.

Comuni test effettuati sul magnesio proponevano informazioni scorrette e incomplete tali da far sì che il magnesio risultasse poco conosciuto e male utilizzato. L'utilizzo improprio dell'integrazione del magnesio fra i professionisti e fra il pubblico in generale, nell'ultimo decennio, è responsabile di migliaia di insuccessi riscontrati quotidianamente nel tentativo di contrastare i disturbi più comuni.

Questo opuscolo riscopre i miracoli di questo nutriente essenziale e rivela come utilizzarlo correttamente per scoprire le sue stupefacenti proprietà. Dopo aver letto queste informazioni, diventerai tu stesso un esperto su come risolvere la carenza di magnesio. È vitale che ognuno di noi abbia queste informazioni che hanno cambiato la vita di molte persone. Possono cambiare anche la tua.

Eric Daniels
Editore

IL NUTRIENTE PRODIGIOSO

Ogni giorno della nostra vita sembra essere parte di una ricerca infinita di risposte alle domande riguardo la nostra salute e il nostro benessere. Spesso abbiamo parecchi quesiti, ma solo poche risposte. Quando la domanda riguarda la nostra salute, ci rivolgiamo a degli esperti per colmare la nostra ignoranza. A volte ci danno le risposte giuste, spesso invece non ne hanno.

Questo opuscolo è stato scritto per fare in modo che tu possa diventare esperto in questo particolare settore (ce ne sono molto pochi nel mondo). Ti chiederai: un esperto di che cosa? Io ti sto incoraggiando a diventare un esperto del magnesio, nutriente prodigioso. Molte persone stanno soffrendo per disturbi causati dalla carenza di questo particolare nutriente. Essi non sanno che cosa stia causando il loro problema o come risolverlo.

SINTOMI DA CARENZA

Innanzitutto, ti sembra familiare l'elenco di questi sintomi? Quanti ne conosci tra questi? Segna quelli di cui hai avuto esperienza:

Insonnia, sonno inquieto, affaticamento generale al risveglio, mal di schiena, male al collo, dolore alle giunture, mal di testa, pressione alta, debolezza, problemi cardiaci, osteoporosi, sindrome premestruale, affaticamento, stress crescente, ansietà, nervosismo, stanchezza cronica, confusione, stipsi, crampi alle gambe, colpo apoplettico, singhiozzo, stress, calcoli renali, diabete, asma, fibromialgia, invecchiamento precoce, perdita di memoria, ipersensibilità ai suoni e ai rumori improvvisi, affaticamento da lavoro fisico, affaticamento da esercizio fisico, irrequietezza, artrite, iperattività, indurimento delle arterie, problemi legati alla gravidanza, distorsioni continue, angina pectoris (dolori acuti al petto e sensazione di soffocamento).

Le condizioni più importanti verranno ampiamente descritte nelle pagine seguenti.

QUALI PRODIGI?

Tutti questi sono segnali (sintomi avversi dell'organismo) che possono denotare una **carenza di magnesio**. Più sintomi riconoscete in voi o qualcun'altro, maggiore può essere la carenza.

Questi segnali potranno tendere a scomparire gradualmente man mano che il corpo assimilerà il magnesio e risolverà la carenza. Il magnesio, da solo, farà miracoli per voi. **Quando dico miracoli, intendo dire risultati**. Per me risultato significa ciò che posso prevedere che avvenga e quello che mi aspetto che succeda. Fino a ora ho menzionato solo un miracolo, o meglio scusate, un risultato. Voi potreste chiedervi: ci sono altri miracoli?

Bene, che cosa ne dite di quest'altro? Il vostro cuore smette di battere. Avete capito? Smette di battere. Con abbastanza magnesio (nella giusta formulazione) nell'organismo il vostro cuore ricomincerà a battere entro pochi secondi. È abbastanza soddisfacente come miracolo?

No? Che cosa ne dite allora di questo? Siete nervosi. Avete crampi ai muscoli, sobbalzate a suoni improvvisi, soffrite di insonnia (non potete dormire). Avete questi problemi da dieci anni e niente vi ha dato sollievo. In tutto questo tempo nessuno è stato capace di aiutarvi. Poi, finalmente, dopo dieci lunghi anni leggete questo opuscolo e **provate ad assumere del magnesio (sempre nella giusta formulazione) e tutti questi problemi fisici misteriosamente scompaiono**. Direste che è stato un miracolo?

Ora, che dire di questo? Il vostro cuore comincia a correre. Sta battendo davvero velocemente. Nessuno vi può dire che cosa sta causando l'accelerazione e nessuno può dire come fermare tale accelerazione. Finalmente, leggendo questo opuscolo, ricevete la corretta informazione: se assumi il magnesio il tuo cuore tornerà a battere regolarmente. Può essere considerato un miracolo?

Bene, la maggior parte delle persone considera questi risultati come sbalorditivi e miracolosi.

MAGNESIO: QUANTO È IMPORTANTE?

Il magnesio è il minerale più importante di cui necessita il vostro organismo. Per funzionare in modo corretto ed efficiente ha bisogno di molti nutrienti. Ma se esiste una carenza di magnesio, ci sono oltre 300 reazioni biochimiche che o non accadranno oppure accadranno ma in modo inefficiente. È come quando una macchina funziona con le batterie, che si stanno esaurendo.

Il magnesio è anche necessario per una corretta assimilazione di calcio e potassio, oltre che per il corretto ed efficiente funzionamento degli enzimi (chiamiamo enzima una

... senza il magnesio l'organismo funzionerà a un livello molto più basso rispetto alle condizioni ottimali...

sostanza di natura proteica capace di favorire, agendo da catalizzatore, determinate reazioni chimiche nell'organismo - dal greco en, "dentro" e zyme, "fermento" - diz. *Garzanti* 2003). Come potete immaginare, senza il magnesio l'organismo funzionerà a un livello molto più basso rispetto alle condizioni ottimali.

Una carenza di magnesio può essere lieve o molto elevata. Il vostro organismo vi segnalerà di essere nei guai: SOS... AIUTO!

I segnali dell'organismo si traducono in sintomi.

Basta una lieve carenza e noterete una leggera depressione accompagnata da mancanza di benessere. L'organismo vi sta dicendo: "Aiuto, sono nei guai".

Comincerete quindi ad accusare mal di testa, dolori alla parte bassa della schiena, rigidità e tensione muscolare, in modo particolare alla schiena stessa. L'organismo vi sta dicendo ora: "Sono in guai peggiori, aiutami veramente adesso!" Ma voi ignorate questi messaggi. Non avete imparato a comprenderli e a decifrarli. Cercate una consulenza professionale e... bene, voi sapete già cosa consigliano.

Il tempo passa e ora cominciate ad avere crampi muscolari, depositi di calcio, muscolatura contratta e tic, pressione alta. Voi li ignorate e non fate nulla a riguardo.

Cominciate a diventare nervosi; sobbalzate a rumori improvvisi. Non vi siete mai sentiti così prima d'ora. Vi dicono che state invecchiando e che queste condizioni sono prevedibili. Ora avete problemi a dormire e vi svegliate continuamente stanchi. Il vostro corpo è scosso da spasmi (involontari e anormali contrazioni muscolari) e strappi. L'organismo vi sta gridando: "Idiota, ho bisogno di aiuto, adesso! Prendi un po' di magnesio mattina e sera".

Voi ignorate questi avvertimenti.

In seguito succederà che il cuore inizi a battere velocemente. Andrà in aritmia. Non sapete che cosa fare e nessun altro lo sa. Per cui imparate da me: il corpo sta reclamando insistentemente magnesio. È in carenza di magnesio. Non può funzionare a meno che questo minerale ritorni a livelli sufficienti. Lo so che questo può sembrare troppo semplice.

SPERIMENTATELO DA SOLI. Dimostrate che mi sbaglio. Ma per il test, utilizzate il prodotto di magnesio giusto, altrimenti non avrete i risultati desiderati.

Quanto è importante il magnesio? È così importante che il vostro corpo non funzionerà bene anche con una lieve carenza e, con una grave carenza, si potrebbe arrivare ad avere un attacco cardiaco.

Quindi, ditemi, pensate ora che il magnesio sia abbastanza importante da volerne sapere di più e per cominciare a utilizzarlo?

DIVENTA UN ESPERTO

Continua a leggere questo opuscolo e potrai diventare tu stesso l'esperto sul magnesio. Semplicemente procurati il prodotto giusto e impara quello che succede quando c'è una carenza. Basta capire e applicare queste informazioni. Solo poche persone conoscono queste informazioni e sono in grado di metterle in pratica, altrimenti non sanno che prodotto utilizzare per avere dei risultati.

Il corpo, per funzionare correttamente, richiede una piccola quantità di magnesio e soltanto una minima carenza ne provoca il malfunzionamento. Ovviamente, più è elevata la carenza, più è evidente il malfunzionamento. Il corpo elimina continuamente il vecchio magnesio e ha costantemente bisogno di assumerne di nuovo per sopperire a qualsiasi carenza.

IL NUTRIENTE CHIAVE

Il magnesio è un nutriente essenziale. È indispensabile per ogni importante processo biochimico, come la digestione, la produzione di energia e il metabolismo di proteine, grassi e carboidrati. Il magnesio è anche necessario per dare forza alle ossa e ai muscoli e per il battito cardiaco, così come per il funzionamento del sistema nervoso. **Il magnesio aiuta a mantenere un libero passaggio dei nutrienti dentro e fuori dalle cellule,** giocando pertanto un ruolo di fondamentale importanza nel processo vitale. Il magnesio attiva nell'organismo fino al 76% degli enzimi e oltre 300 reazioni biochimiche e bioelettriche dipendono dall'azione del magnesio. Se ciò non avviene in modo efficiente, l'organismo è nei guai e di conseguenza anche voi.

Se non avete magnesio a sufficienza, il corpo non lavorerà adeguatamente e voi finirete per provare i sintomi sopra descritti. Prendendo del buon magnesio in forma di bevanda, questi sintomi scompariranno gradualmente e misteriosamente. Questo accadrà anche se assumerete una piccola quantità di magnesio.

LA CARENZA È DIFFUSA

Dall'80 al 90% della popolazione americana ha una carenza di magnesio. Questo spiega la vasta prevalenza di sintomi determinati dalla sua mancanza. La carenza stessa è così dilagante che anche assumendo regolarmente vari tipi di integratori di magnesio si rimane comunque nella stessa situazione. Come mai accade questo?

La ragione è duplice: 1) **lo stress determinato dal moderno stile di vita consuma le riserve di magnesio** molto più rapidamente di quanto si possa credere; 2) **la maggior parte della gente consuma magnesio nella forma sbagliata o lo assume nelle proporzioni sbagliate** in relazione al calcio.

ATTIVA ALTRI MINERALI

Tutti i macro minerali dipendono dalla presenza di magnesio per poter essere in grado di agire nell'organismo. I macro minerali sono: magnesio, calcio, potassio e sodio. Di questi il magnesio è di gran lunga il più importante.

Il magnesio permette di attivare un enzima situato nelle membrane cellulari. Questo enzima controlla il rapporto tra sodio e potassio, portando il sodio nel liquido esterno alle cellule e il potassio all'interno delle stesse. Ciò diviene essenziale per il normale equilibrio dei liquidi, per l'attività nervosa della cellula e per la produzione dell'energia cellulare. Senza la presenza di una quantità sufficiente di magnesio a livello cellulare, il potassio sarà eliminato rapidamente dal corpo causando affaticamento, collasso da calore e debolezza.

MAGNESIO CONTRO CALCIO

Il calcio, un importante minerale, ha bisogno della presenza del magnesio per essere assimilato dall'organismo. Il calcio, comunque, non dovrebbe essere preso da solo, perché andrà a prelevare magnesio da altre parti del corpo per poter essere assimilato. Ciò può determinare una carenza di magnesio più forte e la persona si sentirà peggio. Questo succede a gran parte delle persone che consumano latte. Il latte ha un rapporto di calcio e magnesio 8 a 1 e quindi provoca una carenza di magnesio.

Il magnesio regola l'entrata e l'utilizzo del calcio nelle cellule. Senza il magnesio, il calcio rimane inutilizzato nell'organismo. Questo causerà nelle giunture la presenza di depositi di calcio (che

... Senza il magnesio, il calcio rimane inutilizzato nell'organismo...

spesso chiamiamo artrite), calcoli biliari, calcoli renali e in casi estremi la calcificazione di altri organi e parti del corpo.

Da ciò si comprende l'importanza di una corretta integrazione con il magnesio.

SINTOMI DA ECCESSO DI CALCIO

Il magnesio e il calcio devono coesistere nelle corrette proporzioni, altrimenti il calcio diventa un inquinante nel corpo causando malattie cardiache, artriti, indurimento delle arterie e la calcificazione degli organi e dei tessuti come sopra descritto, che potrebbe far degenerare completamente

... Non assumere mai il calcio senza il magnesio. Per essere assimilato, il calcio necessita del magnesio...

questi organi e tessuti. Da questo potete dedurre che è controproducente assumere il calcio senza il magnesio. La regola è: non assumere mai il calcio senza il magnesio. Per essere

assimilato, il calcio necessita del magnesio. Il magnesio, al contrario, non ha bisogno del calcio per poter funzionare. Infatti, in parecchi casi, il magnesio assunto da solo, senza calcio, vi aiuterà a sentirvi più giovani, più energici, più forti, dandovi parecchi altri benefici che rappresentano il risultato di tutto il lavoro che il magnesio svolge.

CHE COSA FA ESAURIRE IL MAGNESIO?

Diamo uno sguardo per capire che cosa fa esaurire il magnesio nell'organismo. **Qualsiasi tipo di stress, mentale o fisico, esaurirà le riserve di magnesio.** "Ah! Quindi se sto già assumendo magnesio quotidianamente non dovrei preoccuparmi, giusto?". Ebbene, può essere difficile da credere, ma la carenza di magnesio è DIFFUSA anche fra le persone che assumono integratori di magnesio regolarmente. Perché? L'eccesso di calcio in sé causa la carenza di magnesio! E ancora, il rapporto fra questi due minerali è cruciale. Una formulazione impropria di magnesio o quantità insufficienti spesso possono causare la differenza tra un organismo

stressato e uno completamente rilassato. La carenza di magnesio non si elimina soltanto assumendo magnesio. **Dovete anche evitare i fattori che potrebbero esaurirlo**, altrimenti non terrete mai sotto controllo la sua carenza a livello organico.

Qui di seguito troviamo i FATTORI di esaurimento del magnesio. Ciascun fattore esaurirà la scorta di magnesio nel vostro corpo il quale ne richiederà una maggiore assunzione. Più sono presenti questi fattori nella vostra vita, più il vostro organismo necessiterà di assumere magnesio. Imparateli bene ed evitateli il più possibile.

Stress mentale o fisico, caffeina, dieta ricca di proteine, assunzione eccessiva di calcio (molto comune), dieta ricca di sodio, zuccheri raffinati, farmaci di tutti i tipi, alcol, tabacco, diuretici (di sintesi), forte traspirazione, sudore, diarrea, zucchero e farina bianchi, diabete (causa la perdita di magnesio), soda (specialmente il tipo cola), intervento chirurgico, dolore cronico, dieta ricca di carboidrati, colesterolo e trigliceridi alti.

Se ne deduce che troppo calcio può determinare, e ne è la causa maggiore, carenza di magnesio nell'organismo. In altre parole l'eccesso di calcio può diventare un reale problema, mentre l'eccesso di magnesio, al contrario, non rappresenta un problema. Notevoli quantità di calcio associate a esigue dosi di magnesio causeranno osteoporosi e fragilità ossea. La prova?

Quello che segue è un esempio eclatante: *qual è il paese con il più alto consumo di latte?* Risposta esatta, è l'America. Ora un'altra domanda: *qual è il paese con il più alto consumo di integratori di calcio?* Giusto. La risposta è ancora l'America. Così, ovviamente, si potrebbe pensare che l'America presenti la più bassa percentuale di casi di osteoporosi (perdita di calcio) nel confronto con tutti gli altri paesi, giusto? Che ci crediate o no, la verità è esattamente l'opposto! L'America ha il tasso più alto! Perché? Assumere più calcio non ferma la carenza di calcio, come dimostrano le statistiche. Occorrerà assumere più magnesio per trattare la carenza di calcio, così come la carenza di magnesio stessa.

STITICHEZZA

Il magnesio è molto valido in presenza di stipsi. Consistenti quantità di magnesio sono sempre state determinanti per dare sollievo. Infatti la *Bevanda di magnesio* non darà risultati in questo senso se assunta in piccole quantità.

La stitichezza, certamente, al di là del trattamento di emergenza, va eventualmente osservata nelle sue cause e trattata di conseguenza. Il magnesio è l'unica soluzione veloce che non fallisce quando c'è necessità di un rimedio immediato.

DEPRESSIONE E FUNZIONE DELLE SURRENALI

Il cortisolo è uno degli ormoni principali prodotti dalle ghiandole surrenali. Il cortisolo ha un ruolo fondamentale nella regolazione dei livelli di zucchero nel sangue. Le condizioni di stress causano la iperproduzione di cortisolo da parte delle surrenali e, quando a queste ultime viene richiesta una produzione continua di cortisolo, loro stesse raggiungono una condizione di stress. Con le surrenali così sovraccaricate, la capacità dell'organismo di trattenere il magnesio si esaurisce, provocando una grossa perdita del magnesio attraverso le urine. Per questa ragione, le persone con le ghiandole surrenali affaticate avranno bisogno di assumere magnesio spesso per poter mantenere un buon equilibrio interno. Il magnesio è necessario alle surrenali in quanto fondamentale nella produzione di ormoni.

Le surrenali sotto stress spesso causano disturbi dell'umore, di conseguenza qualsiasi cosa sostenga il funzionamento del surrene aiuterà questa condizione.

Se ne deduce che il magnesio può ed è stato provato avere effetti sul tono dell'umore.

Senza la quantità di magnesio sufficiente, le surrenali non possono essere in equilibrio e la perdita di questo equilibrio può determinare il diabete, ipereccitabilità, nervosismo, confusione mentale e difficoltà ad affrontare i semplici problemi di tutti i giorni. **Nelle persone depresse e con tendenze al suicidio spesso vengono riscontrati scarsi livelli di magnesio.**

DIABETE

L'insulina è l'ormone che aiuta la regolazione del metabolismo del glucosio (zucchero). È stato scoperto che il magnesio migliora la risposta metabolica dello zucchero e l'azione dell'insulina nel regolare i livelli di zucchero nel sangue. **La carenza**

... i diabetici perdono con le urine grossi quantitativi di magnesio...

di magnesio sembra essere molto diffusa fra i diabetici e quindi diventa necessariamente molto importante la sua integrazione. Una delle ragioni di questa carenza è dovuta al fatto che i diabetici perdono con le urine grossi quantitativi di magnesio. Sono stati eseguiti degli studi che hanno dimostrato che le persone con livelli di magnesio elevati sono maggiormente in grado di metabolizzare il glucosio. La carenza di magnesio può aggravare il diabete e può far scaturire una serie di altri sintomi fastidiosi per l'organismo.

STANCHEZZA

Quando diciamo "energia", di solito intendiamo "l'energia totale prodotta dall'organismo". Ogni cellula è impegnata nel proprio processo produttivo di energia, il totale dell'energia prodotta da tutte le cellule rappresenta l'energia globale del nostro corpo. Il magnesio ha un ruolo fondamentale nel processo energetico che si sviluppa all'interno di ogni singola cellula. Quando non abbiamo a disposizione sufficiente quantità di magnesio, la produzione di energia è inibita e le conseguenze che ne derivano sono stanchezza e debolezza. **Il magnesio è vitale per mantenere adeguati i livelli di energia.** È inoltre di aiuto per la riserva di energia utilizzata dalle cellule. Senza, vi sentirete stanchi. Ecco dunque una delle cause della stanchezza e della stanchezza cronica. Questi sintomi spesso scompaiono assumendo il magnesio.

Il magnesio (nella giusta formulazione e nel giusto quantitativo) può essere di vitale aiuto nei casi di stanchezza cronica, poiché la sua presenza nell'organismo renderà possibile l'adeguato sviluppo di alcuni processi fondamentali che, in seguito, permetteranno all'organismo di rimediare ad altri squilibri nutrizionali.

Uno di questi processi fondamentali è la regolazione del potassio. Quando il magnesio scarseggia, il potassio viene rapidamente perso dal corpo, causando stanchezza, collasso da calore e debolezza.

Senza un'adeguata disponibilità di magnesio, le cellule non saranno in

grado di respirare adeguatamente e di mantenere il loro ciclo vitale.

Inoltre, considerando il ruolo che hanno le ghiandole surrenali nel mantenere in equilibrio i livelli energetici, insieme con l'importanza che il magnesio ha di supportarle, possiamo subito constatare gli effetti di regolazione sui vari livelli energetici. È utile quindi assicurarsi sempre una dose sufficiente di magnesio quando si tenta di porre rimedio alla carenza di energia.

FIBROMIALGIA

La fibromialgia è molto più frequente fra le donne, è caratterizzata da stanchezza e da dolore dei muscoli di tutto il corpo e spesso è associata a carenza di magnesio. È solitamente accompagnata da disturbi del sonno, mal di testa e altri sintomi. Il magnesio associato all'acido malico può essere particolarmente utile in questa situazione.

ATTACCHI CARDIACI

La carenza di magnesio sembra essere la causa di 215.000 infarti fatali ogni anno negli Stati Uniti e di altrettanti 20.000.000 di infarti fatali in tutto il mondo.

*... Con una carenza di magnesio,
il battito del cuore
diviene irregolare...*

Il cuore è un muscolo che segue le stesse regole di ogni altro muscolo, con la differenza che i risultati del suo malfunzionamento sono spesso molto più

drammatici. Il calcio e il magnesio controllano il battito cardiaco. Il calcio fa tendere il muscolo cardiaco e il magnesio lo rilassa. Il movimento che effettua il cuore è l'alternarsi dell'azione di tensione e di rilassamento. Con un corretto equilibrio di calcio e magnesio, il cuore batte in modo regolare. Con una carenza di magnesio, il battito del cuore diviene irregolare. Batte troppo velocemente o troppo lentamente. Questo è un segnale di carenza di magnesio. Trattando la carenza, il battito ritornerà normale.

E ora entriamo nella parte più seria del problema. Un muscolo può avere spasmi, si può irrigidire e avere crampi. Il muscolo cardiaco può fare altrettanto. Quando ciò accade, lo spasmo o il crampo causeranno l'arresto dei battiti per un secondo: questo è un leggero attacco cardiaco. In alternativa, l'irrigidimento e la contrazione causeranno la completa interruzione dei

battiti e, come conseguenza, la morte. In questo caso si dice che la persona muore per cause naturali: ha avuto un attacco di cuore. Invece, la persona potrebbe aver avuto un esito fatale per la carenza di magnesio.

Si presentano sempre molti sintomi da carenza di magnesio prima che si verifichi un infarto. In America l'infarto è considerato la causa di morte numero uno, prima del colpo apoplettico e anche del cancro. Può accadere che a causa della mancanza di magnesio, i muscoli del cuore vadano in spasmo o abbiano un crampo e il cuore smetta di battere. Questo accade perché non c'è magnesio sufficiente per rilassare il cuore e renderlo pronto per la successiva contrazione.

IPERTENSIONE

Chi ha la pressione alta può avere bisogno di magnesio. Il magnesio agisce come naturale regolatore del calcio. Metà delle persone che soffrono di pressione alta hanno carenza di magnesio. Questo spiega perché il magnesio ha dimostrato di essere così vitale per il risolversi di questa condizione.

INSONNIA

... La carenza di magnesio può provocare insonnia...

Questo è uno dei sintomi più diffusi ai giorni nostri. La carenza di magnesio può provocare insonnia (difficoltà ad addormentarsi)

o farvi svegliare con crampi e spasmi muscolari o vi può far sentire tesi e a disagio. La *Bevanda di magnesio* può fare molto in presenza di questi problemi. Ci sono innumerevoli e documentate testimonianze che attestano l'**efficacia della *Bevanda di magnesio* nell'aiutare a risolvere i disturbi del sonno.**

ARITMIA

La carenza di magnesio può essere responsabile dell'aritmia. Se il cuore fa più di 100 battiti al minuto (troppo veloce) o meno di 60 battiti al minuto (troppo lento), si dice che il battito è irregolare. Una corretta integrazione di magnesio può risultare utile in queste circostanze.

EMICRANIE

L'emicrania affligge milioni di americani. Specialmente le donne sono soggette a questa condizione. Questi mal di testa spesso si presentano durante il periodo mestruale, ma possono avvenire anche in altri periodi. E qui abbiamo nuovamente il magnesio che può venire in aiuto. La *Bevanda di magnesio* può portare estremo sollievo in molti casi. Di conseguenza, mantenere adeguati i livelli di magnesio può essere utile a **ridurre la frequenza delle emicranie**.

DISTURBI E FUNZIONE MUSCOLARE

Anche i muscoli per funzionare hanno bisogno di calcio e di magnesio. Il calcio irrigidisce i muscoli, il magnesio li rilassa. Chiudete il pugno e stringetelo stretto: è il calcio che permette la contrazione del muscolo. Ora aprirete e rilassate il pugno: è il magnesio che permette di rilassare il muscolo. Tutte le azioni dei muscoli consistono in contrazione e rilassamento e in tutti i movimenti che intercorrono tra questi due estremi.

Perciò, muscoli tesi e irrigiditi ti dicono qualcosa? Giusto, c'è una carenza di magnesio. Non c'è sufficiente magnesio nell'organismo e questo impedirà ai muscoli di rilassarsi. Fornite

... Spasmi muscolari, crampi, strappi, tic, tic agli occhi e singhiozzo sono spesso causati dalla carenza di magnesio...

il magnesio necessario e il muscolo funzionerà al meglio, rimarrà rilassato finché non gli verrà richiesto di funzionare di nuovo.

Spasmi muscolari, crampi, strappi, tic, tic agli occhi e singhiozzo sono spesso causati dalla carenza di magnesio. Assumete sufficiente magnesio e questi scompariranno. Non è il calcio che risolve questi disturbi, è il magnesio. L'eccesso di calcio in effetti è la causa di questi problemi.

Avete mai conosciuto qualcuno con i muscoli della schiena contratti? Probabilmente la sua schiena era continuamente dolorante perché i muscoli tesi spingono le ossa fuori dalla loro sede. Trattate la carenza di magnesio, i muscoli si rilasseranno, le ossa ritorneranno nella loro posizione e il dolore scomparirà.

NERVOSISMO E DISTURBI DEL SISTEMA NERVOSO

... Il nervosismo è spesso causato dalla carenza di magnesio. Colmando la carenza di magnesio in parecchi casi il nervosismo scomparirà...

La presenza di magnesio è essenziale per avere un adeguato funzionamento del sistema nervoso. In assenza di livelli sufficienti di magnesio le cellule nervose non possono dare o ricevere messaggi e di-

ventano eccitabili e altamente reattive. Questo provoca nella persona una reazione di sensibilità estrema e di nervosismo. Le luci appariranno troppo forti, i suoni sembreranno eccessivamente alti, la persona sussulterà sentendo rumori improvvisi come lo sbattere di una porta e generalmente avrà i nervi a fior di pelle. Anche i rumori lievi potranno sembrare forti. **Il nervosismo è spesso causato dalla carenza di magnesio. Colmando la carenza di magnesio in parecchi casi il nervosismo scomparirà.**

OSTEOPOROSI

L'osteoporosi è una patologia caratterizzata da una grave riduzione della massa ossea. Colpisce maggiormente le donne. Le ossa diventano fragili e si rompono più facilmente di quanto si sviluppino. L'osteoporosi non è causata dall'insufficiente assunzione di calcio ma dalla perdita del calcio che abbiamo nell'organismo. Indiscutibilmente, il magnesio è molto più importante del calcio nella struttura del tessuto osseo. **Il magnesio previene la dispersione del calcio e aiuta l'organismo a utilizzarlo.** Il calcio sarebbe completamente inutile senza sufficienti livelli di magnesio. Il consumo esagerato di calcio sia come integratore sia nell'alimentazione non ha ridotto la crescente incidenza di osteoporosi in America, nonostante la grossa campagna che invita a consumare calcio. Un recente studio ha rivelato che le persone che bevono latte hanno una maggiore fragilità ossea, contrariamente a quello che si dice. Mantenere i livelli ormonali normali (per esempio con fitoterapici naturali) ed evitare l'assunzione di zuccheri, bevande, caffeina e fumo risultano inoltre essere di importanza vitale per prevenire l'osteoporosi.

ESAURIMENTO FISICO

La persona che crolla dopo un giorno di continuo e duro lavoro può avere una carenza di magnesio. Probabilmente, lui o lei, potrebbero avere anche altre carenze.

Che dire della persona che crolla alla fine di una gara e cade dopo aver attraversato la linea di arrivo? Bene, qual è stata la causa? Quasi certamente la carenza di magnesio. Vedete com'è semplice?

Funziona? Provatelo da soli. Perché non prevenire la carenza di magnesio prima che ci sia e mantenere così il regolare battito cardiaco? Non è complicato. È semplicissimo.

SINDROME PREMESTRUALE

La sindrome premestruale è prevalentemente identificabile come una carenza di magnesio. Possiamo ottenere risultati immediati assumendo la *Bevanda di magnesio*. **La sindrome premestruale è provocata da elevati livelli di calcio e ridotti livelli di magnesio.** Ciò ha come risultato un invecchiamento precoce, causato dalla calcificazione delle parti corporee femminili.

Prendendo il magnesio in una forma solubile in acqua, si capovolgerà totalmente questa condizione. Il magnesio sciolto nell'acqua agirà nell'organismo dissolvendo gradualmente il calcio solidificato e aiuterà ad assimilarlo o a espellerlo se fosse in eccesso. Per la Pms, sindrome premestruale, si raccomanda anche l'assunzione della vitamina B6 (in forma attiva).

GRAVIDANZA E PROBLEMI RELATIVI

Se durante la gravidanza avvengono le contrazioni anticipate, settimane o mesi prima della data presunta del parto, il motivo potrebbe essere dovuto a carenza di magnesio e presenza di troppo calcio. Se la madre è carente di magnesio, anche il bambino lo sarà. Questo può diventare pericoloso per il bambino e anche fatale.

INVECCHIAMENTO PRECOCE

Il magnesio, contrastando e intervenendo sulla calcificazione dell'organismo, è in grado di rallentare l'invecchiamento precoce. Il magnesio non solo correggerà la sindrome premestruale e preverrà l'invecchiamento precoce, ma potrebbe anche darvi energia e farvi perdere peso.

Quando il magnesio scarseggia, l'intero organismo si può calcificare. Questo è l'invecchiamento. Il processo di invecchiamento ha inizio dalle cellule. Prima si ha l'invecchiamento cellulare, poi si passa all'invecchiamento degli organi e in seguito all'invecchiamento di tutto il corpo.

Il processo di calcificazione comincia lentamente e subdolamente e si sviluppa nel corso dei decenni. Praticamente nessun tessuto molle del corpo è immune dalla calcificazione, incluso l'apparato endocrino. Questo processo può avere inizio nell'infanzia e, sfortunatamente, in molti casi, i bambini rivelano livelli di calcio cellulare troppo elevati. Per parecchie persone, una dieta ricca di calcio associata a uno scarso livello di magnesio equivale a produrre "cellule suicide".

Perciò assicuratevi di prendere abbastanza magnesio per mantenere buoni i livelli nell'organismo ed evitare qualsiasi potenziale squilibrio o una pericolosa prevalenza di calcio.

STRESS

Stress e magnesio sono strettamente correlati. Lo stress esaurisce il magnesio, il magnesio annulla lo stress. Quando i livelli di magnesio sono bassi, il sistema nervoso esce dal proprio equilibrio e i muscoli aumentano la contrazione.

Allo stesso tempo, qualsiasi stress, sia mentale sia fisico, fa esaurire il magnesio. Il magnesio conquista la posizione di leadership come minerale antistress naturale grazie alla sua utilità nel combattere lo stress interiore e inoltre per la sua capacità di ricostruzione dell'equilibrio interno.

Da questo si deduce che le condizioni di stress aumentano la necessità di assumere più nutrienti, richiedono inoltre l'assunzione di proteine di buona qualità, l'eliminazione dello zucchero. Contemporaneamente è importante localizzare e risolvere le fonti di stress negli ambiti della propria vita.

Vedi anche *"Nervosismo e disturbi del sistema nervoso"*, *"Depressione e funzione delle surrenali"*.

OSSA

La solidità dell'osso e la sua elasticità sono dovute alla presenza di magnesio vicino alla superficie dell'osso. Questo determina nelle ossa la loro solidità e flessibilità. Quando nella struttura ossea esiste una carenza di magnesio, le ossa diventano friabili e si rompono facilmente. Pertanto, come regola generale, quando qualcuno si frattura un osso avrà bisogno di magnesio per rendere le ossa più solide. È sicuramente più saggio utilizzare il magnesio per prevenire la possibilità di frattura delle ossa.

Se le ossa della schiena vanno fuori sede e nonostante i trattamenti non vanno a posto, se le ossa del collo sono fuori sede e si avvertono dolori nella parte bassa della schiena, se si soffre di mal di testa e male al collo, tutto questo può essere risolto assumendo magnesio sciolto in acqua calda associato a trattamenti chiropratici.

DENTI

Il magnesio aiuta a legare il calcio allo smalto dei denti, **creando denti forti e resistenti alla carie.**

BAMBINI

Tutti i ragazzini e i bambini nervosi rispondono bene al magnesio. Anche **quei bambini che sono irrequieti e non possono dormire, spesso hanno una carenza di magnesio.** Risolvete la carenza e le difficoltà spariranno misteriosamente.

MAGNESIO E ANIMALI

Un cavallo che si spaventa facilmente, nervoso, che salta improvvisamente ai suoni e ai movimenti improvvisi, che non vuole camminare né da solo né affiancato ad altri cavalli, sta soffrendo per una carenza di magnesio. Aggiungete al suo beveraggio il magnesio solubile in acqua e osservate quale sarà il risultato. Avrete un cavallo diverso. La stessa cosa è applicabile a qualsiasi animale nervoso. Questi sono nervosi a causa della carenza di magnesio. Io spero che voi ne comprendiate l'importanza!

CHE COSA DIRE DEL CALCIO?

La nostra ricerca ha rilevato l'esistenza di tre diversi tipi di categorie di persone. Ognuna di queste ha un diverso fabbisogno di calcio.

Nella prima categoria rientrano le persone che hanno bisogno solo di magnesio per stare bene, assunto sia occasionalmente sia regolarmente. Quando questa categoria di persone assume il calcio, potrà avere come conseguenza disturbi o stress. Questa categoria di persone assume il calcio di cui ha bisogno dalla propria alimentazione e non richiede alcuna somministrazione extra. **La seconda categoria** di persone risponde bene all'assunzione occasionale o regolare di piccole quantità di calcio. **La terza categoria** necessita di una quantità extra di calcio per mantenere un buon equilibrio nel proprio organismo. A maggior ragione necessita di extra calcio se già assume regolarmente notevoli quantità di magnesio.

A quale categoria appartieni? Questo dipende esclusivamente da come ti senti. Il modo per capirlo è semplice. Finché ti senti bene assumendo solo magnesio (occasionalmente o regolarmente), non cambiare niente.

Se dovesse manifestarsi uno dei sintomi da carenza di magnesio sopra descritti assicurati di assumere la quantità sufficiente di magnesio per risolverlo. Se tali sintomi persistono, nonostante l'integrazione appropriata di magnesio, è arrivato il momento di assumere calcio nella giusta proporzione, poiché l'organismo ne può avere bisogno per mantenere un giusto equilibrio. In questo caso, si cominci a utilizzare una delle bevande di calcio-magnesio.

È degno di nota che anche le persone della terza categoria avranno un frequente bisogno di evitare il calcio e di tornare a prendere solo il magnesio per un periodo. **Il magnesio è ANCORA il fattore dominante e CRUCIALE** per restare in equilibrio. *Equilibrio* è la parola chiave. I livelli di magnesio devono essere mantenuti adeguatamente.

COME TRATTARE LA CARENZA DI MAGNESIO

Per trattare la carenza di magnesio è meglio prendere il magnesio da solo senza calcio. Il calcio non dovrebbe essere preso fino a che la carenza di magnesio non sia stata risolta, poi assumete solo il calcio con il magnesio. Non prendete mai il calcio senza il magnesio, poiché il calcio da solo non verrà assimilato. Il problema si presenta quando viene assunto troppo calcio. Ricordatevi, se i muscoli sono in tensione e causano spasmo e crampi,

il motivo sarà l'eccessiva assunzione di calcio e la carenza di magnesio. Così, per trattare la mancanza di magnesio avete bisogno di assumere soltanto il magnesio, nella corretta formulazione. In futuro assicuratevi di assumerlo regolarmente così da evitare l'assunzione di dosi extra.

LA FORMA MIGLIORE DI MAGNESIO

Ho potuto constatare che la forma di magnesio in grado di ottenere migliori e più veloci risultati è quella in polvere che si può sciogliere in acqua. La potete preparare ogni volta al momento poiché funziona meglio e i risultati sono più veloci rispetto all'assunzione di capsule o pastiglie. In questa forma viene assimilato velocemente dall'organismo, producendo risultati immediati.

Questa bevanda produrrà spesso risultati in pochissimo tempo.

Inoltre il magnesio gestisce l'eccesso di calcio nell'organismo e ne dissolve gradualmente i depositi, risolvendo di conseguenza le calcificazioni e dando una nuova prospettiva di vita.

SICUREZZA DEL PRODOTTO

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. Se assumete quantitativi in eccesso raramente potrà accadere che il vostro organismo richieda l'assunzione di calcio per bilanciare. Vi accorgete di questo poiché torneranno a manifestarsi i sintomi da carenza di magnesio. 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.**

EFFICACIA

Il magnesio funzionerà nonostante l'assunzione di medicinali e cure mediche. **Provalo. È sicuro. Lavorerà per te.**

MAGNESIO: NE HAI BISOGNO?

Il vostro organismo necessita di una quantità giornaliera di magnesio. Esso ha bisogno costantemente di assumere magnesio, lo utilizza e in seguito

lo espelle. È un ciclo continuo. Quando il corpo comincia a espellerne più di quanto ne viene assunto, cominciano i problemi.

Il miglior modo di assumere il magnesio è nella forma prevista dalla natura, ovvero nel cibo che mangiate e nell'acqua che bevete. Sfortunatamente, al giorno d'oggi, entrambe queste fonti non hanno sufficiente magnesio per soddisfare le richieste dell'organismo.

Come già trattato precedentemente, ci sono alcune sostanze che esauriscono la scorta di magnesio. Queste sono: alcol, medicine di tutti i generi, diuretici, caffè, tabacco e zucchero raffinato. Una delle maggiori cause che genera la carenza di magnesio è lo stress. Più siete stressati, più magnesio dovrete assumere.

Così oggi la situazione è che non solo dobbiamo assumere magnesio sufficiente per il nostro fabbisogno ma non dobbiamo fare uso di sostanze che causano la sua eccessiva eliminazione.

Alcuni sintomi e fastidi fisici indicano che l'organismo ha carenza di magnesio. La soluzione è assumere magnesio in una forma che possa essere facilmente assimilabile. La formula solubile in acqua può essere usata dall'organismo velocemente e l'acqua funge da vettore per trasportare il magnesio all'interno delle cellule dove ce n'è bisogno. Inoltre, abbiamo scoperto che, più è calda l'acqua, più l'organismo è in grado di assimilare il magnesio e più velocemente scompaiono i sintomi e le difficoltà che deve affrontare.

Per alleviare i sintomi da carenza di magnesio, avrete bisogno da 1 a 2 cucchiaini al giorno di soluzione di magnesio solubile in acqua. Questo servirà per prevenire e per aiutare a colmare qualsiasi tipo di carenza.

Un sistema veloce per trattare una carenza di magnesio è bere un bicchiere di acqua calda contenente il magnesio in polvere ogni sera e ogni mattina.

Il magnesio aiuta l'organismo a utilizzare calcio, potassio, sodio, fosforo, il complesso B e le vitamine C ed E. È essenziale per la costituzione di ossa e denti forti, per i polmoni e altre parti del corpo e per i tessuti e le ghiandole. È in grado di calmare i nervi e di rilassare il corpo rendendo così possibile il riposo e il sonno e agisce in modo da rendere il corpo capace di attivare le sue funzioni in modo adeguato.

Ne avete bisogno? Tutti ne hanno. Provatelo. Noterete una grande differenza del modo in cui vi sentirete. Aumenteranno in voi la vitalità e l'energia.

ALCUNE PERSONE NECESSITANO DI ASSUMERE QUANTITATIVI MAGGIORI?

Considerando che diverse persone risultano essere carenti di questo prezioso minerale, sarà difficile trovare una persona che non avrà bisogno di un'integrazione di magnesio. Chiunque presenti uno qualsiasi dei sintomi elencati precedentemente, denota già una carenza esistente.

... I bambini e gli adolescenti che sembrano depressi o ai quali è stato diagnosticato un disturbo da deficit dell'attenzione...

Le persone che appartengono alle categorie elencate di seguito rischiano maggiormente di sviluppare una carenza e i sintomi che ne derivano; di conseguenza richiederanno

una quantità maggiore di magnesio da assumere regolarmente, così da evitare in futuro problemi o complicazioni di salute: tutte le persone sotto stress, donne in gravidanza, atleti, anziani, fumatori, alcolisti, donne che utilizzano la pillola come anticoncezionale, qualunque persona impegnata in lavori pesanti e persone che bevono caffè, alcol o coca cola, oppure coloro che mangiano latticini o che fanno una dieta ricca di carboidrati e di zuccheri.

I bambini e gli adolescenti che sembrano depressi o ai quali è stato diagnosticato un disturbo da deficit dell'attenzione hanno spesso una carenza di magnesio; così come coloro che hanno un comportamento aggressivo.

... CHE COS'È LA BEVANDA DI MAGNESIO?

Il prodotto di magnesio che raccomando è *Bevanda di magnesio* costituita da polvere di magnesio solubile in acqua che viene preparata come se fosse tè.

Cosa rende speciale questa formulazione: la nostra crescente esperienza ha chiaramente dimostrato che il magnesio in pastiglie o in capsule non è abbastanza efficace per neutralizzare gli innumerevoli sintomi da carenza cronici od occasionali. La *Bevanda di magnesio* è stata così ideata perché fosse di pronta assimilazione, poiché il magnesio sciolto in acqua dà risultati

immediati. Sotto questa forma, il magnesio viene assorbito velocemente ed è immediatamente disponibile per essere utilizzato dall'organismo. Infatti, nelle zone del mondo dove la carenza di magnesio non è troppo comune, l'acqua è naturalmente ricca di magnesio. Per questo motivo, la gente di quelle zone non accusa sintomi da carenza di magnesio. La *Bevanda di magnesio* si avvicina il più possibile alla natura.

Come utilizzare il prodotto

Sciogliere la quantità consigliata di Magnesio in acqua calda, lasciare raffreddare leggermente e bere non appena la bevanda diventa trasparente.

Per avere risultati ottimali

Abbiamo scoperto che quanto **più calda viene bevuta la Bevanda di magnesio, tanto più veloce sarà la sua assimilazione nell'organismo**. In alcuni casi, si avranno risultati pressoché immediati.

La *Bevanda di magnesio* si può assumere anche a stomaco pieno e oltre a stimolare la digestione è l'ideale per coloro che sono soggetti a ipersensibilità gastrica.

Il dosaggio

Da uno a due cucchiaini al giorno. **La dose può variare a seconda delle singole necessità**. Cominciate con un cucchiaino al giorno e gradualmente aumentate. Si raggiunge la quantità ottimale quando le feci hanno la giusta consistenza. Se avrete diarrea, sarà semplicemente il segnale di eccessiva assunzione. Riducete la dose fino a che la manifestazione scompare. La *Bevanda di magnesio* può essere assunta anche due volte al giorno.

Note sull'autore

Peter Gillham è nato e cresciuto in Australia e il suo interesse per la nutrizione ebbe inizio nel 1968. Peter è un pioniere nella ricerca in campo nutrizionale ed è all'avanguardia come ricercatore sul magnesio (studi da circa 30 anni).

La sua analisi avanzata lo portò a fare parecchie conquiste delle quali si tratta esaurientemente in questo opuscolo.

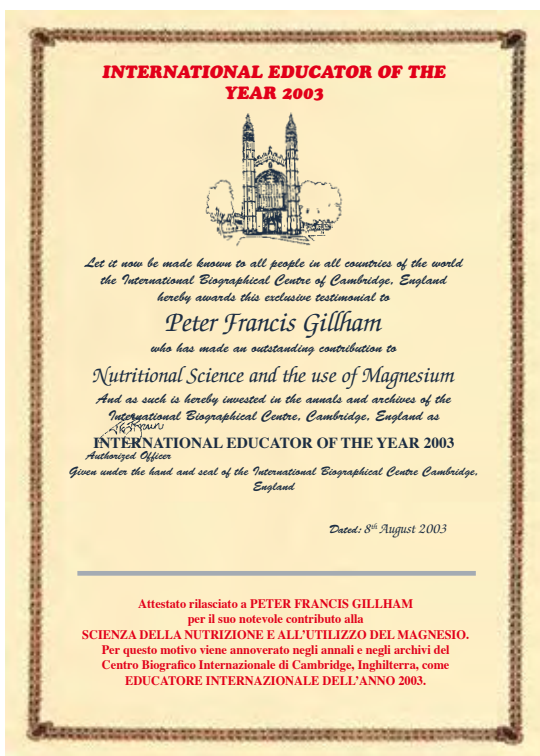
Peter Gillham spiega perché alcuni prodotti a base di magnesio possano non funzionare adeguatamente e come questo possa provocare disturbi cronici a causa del perpetuarsi della carenza di magnesio.

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

La sua ricerca lo condusse a sviluppare la formula di magnesio, dimostrando di riuscire a colmare la carenza di questo minerale soprattutto nella fase notturna.

Il suo originale approccio alle questioni di tipo nutrizionale ha portato a soluzioni pratiche per problemi quali stanchezza, abitudine a dormire poco, sovrappeso, irritabilità, mancanza di energia, sindrome premenstruale, appannamento mentale, memoria, scarsa prontezza... l'elenco potrebbe continuare a lungo.

Ha tenuto conferenze e seminari in Australia, Inghilterra, Scozia, Galles, Irlanda, Canada, Messico e Stati Uniti. È molto amato per i suoi discorsi innovativi, ricolmi di verità e logica



pratica, che egli arricchisce con il suo umorismo. Le sue conferenze sottolineano l'importanza di diete salutari e di una corretta integrazione alimentare.

Oggi si sta adoperando per far conoscere le sue scoperte all'intera comunità, dando una nuova speranza ai molti che erano in attesa di un approccio così originale e confortante.



Foto di
Peter Gillham

Più di ottanta anni, portati splendidamente! Anche grazie al magnesio.

Bibliografia

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, Lindeneg 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 magnesium supplementation. *Magnesium Trace Elem* 1990; 9:319-320.

Le informazioni contenute in questo opuscolo sono il risultato di ricerca, esperienza e osservazioni personali dell'autore, svolte in un periodo di diciotto anni, e hanno fini esclusivamente educativi. Queste informazioni non hanno scopo diagnostico o curativo. Se avete qualsiasi domanda sull'applicazione di queste informazioni per la vostra salute, siete invitati a consultare un professionista della salute, qualificato e aggiornato.

Ulteriori copie di questo opuscolo sono disponibili presso: Natural Point Srl

Prima edizione: Settembre 1999

Seconda edizione: Luglio 2000

Terza edizione: Aprile 2001

Edizione italiana: Luglio 2008.

Stampata in Italia su permesso dell'autore.

Per informazioni:



Natural Point Srl
Via Apelle 8 - 20128 Milano
Tel. 02/27007247
Fax 02/26005099
www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it



Peter F. Gillham

Magnesio: l'antistress per eccellenza



Natural Point srl
Via Apelle, 8 - 20128 Milano
Tel. 02.27007247 - Fax 02.26005099

www.naturalpoint.it