

Luigi Mondo  
Stefania del Principe

[https://es.scribd.com/document/345663809/  
Las-increibles-VIRTUDES-DEL-CLORURO-DE-MAGNESIO-INDICE-LIBRO-pdf](https://es.scribd.com/document/345663809/Las-increibles-VIRTUDES-DEL-CLORURO-DE-MAGNESIO-INDICE-LIBRO-pdf)

# Las increíbles propiedades terapéuticas del cloruro de magnesio



  
EDICIONES OBELISCO

## Índice

Introducción .....	7
<b>PRIMERA PARTE: UN ELEMENTO ESENCIAL</b>	
PARA LA SALUD .....	11
La importancia del magnesio .....	13
El profesor Delbet .....	15
La alimentación en nuestros días .....	19
Un aditivo alimentario .....	21
Los diferentes tipos de magnesio .....	23
El cloruro de magnesio .....	25
Dónde se encuentra .....	26
Preparación doméstica .....	26
Preparar uno mismo el cloruro de magnesio ...	27
Algunos usos típicos .....	28
Enfermedades en fase aguda .....	28
<i>Contra la micosis</i> .....	29
Otras formas de uso .....	30
<i>Cloruro de magnesio inyectable</i> .....	30

<i>Solución por vía parental «Myers' cocktail»</i> .	31
<i>Comprimidos de cloruro de magnesio</i> . . . . .	32
¿Tiene contraindicaciones? . . . . .	32
Embarazo y lactancia . . . . .	33
Efecto laxante . . . . .	34
Una consideración importante sobre el empleo del cloruro de magnesio . . . . .	34
 <b>SEGUNDA PARTE: COMBINACIÓN CON HIERBAS,</b>	
ALIMENTOS Y VITAMINAS . . . . .	37
El cuerpo habla . . . . .	39
<i>Diagnóstico de la lengua</i> . . . . .	39
<i>Diagnóstico de las uñas</i> . . . . .	41
Combinación con hierbas, alimentos y vitaminas . . . . .	43
<i>Gripe</i> . . . . .	43
<i>Resfriado</i> . . . . .	45
<i>Insomnio</i> . . . . .	46
<i>Fiebre</i> . . . . .	47
<i>Celulitis</i> . . . . .	48
<i>Dermatitis</i> . . . . .	50
<i>Artritis-artrosis</i> . . . . .	51
<i>Colitis</i> . . . . .	53
<i>Heridas</i> . . . . .	53
<i>Encías inflamadas</i> . . . . .	55
<i>Herpes simple</i> . . . . .	55
 <b>TERCERA PARTE: REMEDIOS Y RECETAS A BASE</b>	
DE CLORURO DE MAGNESIO . . . . .	57
Trastornos del aparato respiratorio . . . . .	59
<i>Alergias</i> . . . . .	59

<i>Asma</i> . . . . .	61
<i>Bronquitis</i> . . . . .	63
<i>Gripe</i> . . . . .	64
<i>Tos ferina</i> . . . . .	65
<i>Resfriado</i> . . . . .	66
<i>Dolor de garganta</i> . . . . .	67
Enfermedades del aparato digestivo . . . . .	68
<i>Aftas y gingivitis</i> . . . . .	68
<i>Diarrea</i> . . . . .	69
<i>Gastroenteritis</i> . . . . .	71
<i>Intoxicación alimentaria</i> . . . . .	72
<i>Piorrea</i> . . . . .	74
<i>Estreñimiento</i> . . . . .	76
Trastornos del aparato músculo-esquelético . . .	77
<i>Calambres musculares</i> . . . . .	77
<i>Enfermedades reumáticas</i> . . . . .	78
<i>Osteomielitis</i> . . . . .	80
<i>Osteoporosis</i> . . . . .	81
<i>Poliomielitis</i> . . . . .	82
<i>Raquitismo</i> . . . . .	84
<i>Rigidez muscular</i> . . . . .	86
<i>Ciática</i> . . . . .	87
Aparato tegumentario . . . . .	88
<i>Eccemas</i> . . . . .	88
<i>Heridas</i> . . . . .	89
<i>Impétigo</i> . . . . .	90
<i>Urticaria</i> . . . . .	91
<i>Paroniquia</i> . . . . .	92
<i>Soriasis</i> . . . . .	93
<i>Quemaduras</i> . . . . .	94
<i>Verrugas</i> . . . . .	95

Enfermedades infantiles .....	96
<i>Sarampión</i> .....	96
<i>Paperas</i> .....	97
<i>Otitis</i> .....	98
<i>Picor</i> .....	99
<i>Rubéola</i> .....	100
Oftalmología .....	101
<i>La vista y el cloruro de magnesio</i> .....	101
Trastornos varios .....	102
<i>Fatiga y astenia</i> .....	102
<i>Depresión</i> .....	103
<i>Fiebre</i> .....	104
<i>Envejecimiento</i> .....	105
<i>Memoria</i> .....	105
<i>Mordeduras de serpiente</i> .....	106
<i>Sexualidad</i> .....	108
<i>Tétanos</i> .....	108
El cloruro de magnesio y la belleza .....	109
<i>Acné</i> .....	109
<i>Canas</i> .....	110
<i>Manchas del envejecimiento</i> .....	111
<i>Uñas frágiles</i> .....	112
<i>Loción de afeitado naturales</i> .....	113
<i>Piernas hinchadas</i> .....	113
<i>Friegas</i> .....	114
<i>Pieles maduras.</i> .....	116
<i>Cabellos grasos</i> .....	117
Animales y jardín .....	119
<i>Las plantas y el cloruro de magnesio</i> .....	119
<i>El cloruro de magnesio</i> <i>en el huerto</i> .....	120

<i>Soluciones a base de cloruro de magnesio</i> <i>para el huerto y el jardín</i> .....	120
<i>Curar perros y gatos con cloruro</i> <i>de magnesio</i> .....	120
El cloruro de magnesio en la cocina .....	123
<i>El tofu casero</i> .....	124
<i>Requesón de almendras</i> .....	125
<i>Paneer</i> .....	126
<i>Pan casero</i> .....	126
Bibliografía.....	129
Lista de proveedores .....	131

## Introducción

En estos últimos años estamos asistiendo a un fenómeno que afecta a todo el planeta: el alarmante aumento de las enfermedades. Aunque es verdad que en comparación con épocas anteriores se han descubierto nuevas curas para atajarlas y que la duración media de la vida se ha ido prolongando, también es cierto que estamos muy lejos de una solución definitiva y que, en gran medida, nos estamos limitando a suprimir los síntomas de un malestar evidente y general.

¿De dónde procede este difuso malestar? ¿Cuáles pueden ser sus causas? En nuestra opinión este desasosiego proviene de un único problema de orden mundial: la llamada «civilización». Civilización entendida como un progreso forzado o impuesto, es decir, una manera de organizar la sociedad y la existencia que ha ido valorando progresivamente la estandarización de los estilos de vida a costa de la calidad de vida misma. De esta forma disponemos de una mayor mecanización pero de menos huma-

nidad; más producción pero menos tiempo para nosotros mismos; más globalización pero menos individualidad; más tecnología pero menos naturaleza. Una evolución que ha dado lugar a una forma de vida que es aparentemente más moderna y más acorde con los tiempos y más «rica» en comodidades, pero que nos va alejando cada vez más de nuestro auténtico ser.

Las evidencias de esta tendencia están a la vista de todo el mundo: si este progreso hubiera conducido al mundo a una auténtica madurez y crecimiento, o si se prefiriera, a una evolución, no tendríamos que enfrentarnos cada día con el malestar, el desasosiego, la insatisfacción, la dificultad de vivir y de conservar la salud que todos; quien más quien menos, manifestamos somáticamente los problemas físicos y psicológicos que nos afligen.

El lado negativo del progreso ha contaminado todos los aspectos de la vida, y la alimentación es uno de ellos. Es un hecho que muchos de nuestros problemas de salud proceden de nuestra alimentación, y dado que tenemos que comer cada día, esto provoca que regularmente vayamos «alimentando» estos problemas.

Aunque pueda parecer extraño, la industria alimentaria es una de las mayores fuentes de contaminación del mundo: del medio ambiente, de nuestro cuerpo... y de nuestra mente.

La sociedad de hoy en día pone a nuestra disposición comidas «más prácticas», preparadas, bien presentadas, gustosas y apetitosas; y siempre a nuestra disposición, incluso fuera de temporada. Sin embargo, junto con la comodidad y la practicidad, ha ido disminuyendo en para-

lelo la calidad; aceptamos de esta forma alimentos ricos en calorías, sabores y aditivos, pero por el contrario, faltos de valor nutritivo. Lo que solemos poner sobre nuestras mesas cada día contiene, en el mejor de los casos, un 10 por 100 de los microelementos esenciales que deberían poseer en origen si se hubiera respetado una serie de requisitos: por ejemplo, el cultivo biológico, la ausencia de refinado, la recogida en el momento real de maduración, la conservación idónea, el consumo casi inmediato, la cocción adecuada.

Esta situación, que se encuentra entre las primeras causas del resurgimiento de enfermedades, es también y sobre todo causa de la grave carencia de magnesio que desgraciadamente todos sufrimos crónicamente.



## Primera parte

**Un elemento esencial para la salud**

## La importancia del magnesio

El magnesio es un elemento vital y esencial para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Su importancia es comparable a la del calcio y el potasio. Es fundamental para el metabolismo de grasas, proteínas y azúcares; para la coagulación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema cardiocirculatorio.

Está presente en el cuerpo humano en una medida de cerca del 0,05 por 100 del peso total (una media de 25 gr), del cual el 70 por 100 se concentra en los tejidos óseos, el 29 por 100 en los tejidos musculares y nerviosos, en los riñones y el hígado, y el 1 por 100 restante en el plasma.

El magnesio es indispensable para el bienestar del organismo. Resulta esencial para el correcto funcionamiento de más de trescientas reacciones enzimáticas. Vista su implicación en múltiples reacciones orgánicas, su falta puede provocar muchos problemas, entre los que destacan la confusión mental, el insomnio, el síndrome de fatiga crónica, la ansiedad, la irritabilidad, disfunciones in-

testinales, debilidad muscular y problemas en el aparato cardiovascular.

Juega un papel fundamental en diferentes procesos metabólicos, como el de la producción de energía mediante la transformación de la glucosa, la producción de proteínas o la multiplicación celular. También resulta de gran importancia para el sistema nervioso, puesto que ejerce un efecto sedativo sobre las células neuronales y contribuye a conservar la carga eléctrica celular. Cuando se produce una falta de este mineral, las células nerviosas no consiguen transmitir correctamente los impulsos, lo que provoca una especie de hiperexcitación celular.

En situaciones de estrés, el organismo emplea dosis masivas de magnesio para intentar restablecer la calma y la tranquilidad. En consecuencia, se entra en un círculo vicioso en el que cada vez se necesita más magnesio. Con frecuencia, después de un período estresante se advierten los primeros síntomas de la falta de este mineral también en el plano muscular, que provocan inicialmente pequeños dolores, casi imperceptibles, hasta que éstos llegan a transformarse en auténticos calambres.

Hay períodos de la vida en los que se produce una carencia fisiológica de magnesio, especialmente en la vejez y, en las mujeres, durante el ciclo menstrual.

El magnesio favorece eficazmente la prevención de muchas enfermedades cardiovasculares y de los cálculos renales. Investigaciones recientes han demostrado que el nivel de magnesio en sujetos fallecidos a causa de un fallo cardíaco o de un infarto era muy inferior al mínimo recomendado. Unos niveles muy bajos de magnesio pueden provocar espasmos coronarios, lo que reduce drástica-

mente el flujo sanguíneo en el músculo cardíaco, al que el magnesio permite regular sus contracciones.

Además, un aporte equilibrado de magnesio garantiza la solubilidad del calcio en la orina, importante para prevenir los cálculos renales. Para recibir un aporte diario adecuado, un adulto debe ingerir entre 400 mg y 500 mg de magnesio al día.

## El profesor Delbet

El descubrimiento de las extraordinarias propiedades del cloruro de magnesio se debe al científico francés Pierre Delbet.

Internista, responsable hospitalario y docente universitario, comprobó en 1889 que cuantos más antisépticos se aplicaban para la limpieza de las heridas, menor era la capacidad del cuerpo para activar los mecanismos naturales de autodefensa; se debía a que, además de eliminar las bacterias nocivas, los antisépticos también diezmaban las células sanas. El resultado era que cuanto más se empleaban los antibacterianos, mayor era la probabilidad de infección. Verificó que estos últimos destruían los glóbulos blancos y modificaban las albúminas, lo que hacía de la herida un «terreno fértil» para las bacterias. A la luz de estas comprobaciones, el profesor Delbet concluyó: «En lugar de debilitar el sistema inmunitario, ¿no sería mejor reforzarlo, consiguiendo al mismo tiempo una curación natural?».

En 1914, con el estallido de la guerra, fue enviado al oeste de Francia en calidad de médico de campaña. Allí volvió a comprobar que había algo que no funcionaba en

los sistemas de tratamiento empleados porque veía cómo los soldados empeoraban, a pesar de las atenciones médicas recibidas. A propósito de esto afirmó: «¡Los antisépticos se aplicaban en todas partes y los resultados eran deplorables!».

Cada vez más empeñado en buscar una solución al problema, se dedicó completamente al estudio de la fagocitosis: la capacidad natural de las células de eliminar elementos considerados nocivos para el organismo. Estudió y experimentó con diferentes sustancias «no antisépticas» (que no atacan directamente las bacterias). Una de las primeras que descubrió fue el cloruro de sodio, que aumentaba considerablemente el proceso natural de fagocitosis. Era un gran resultado para Delbet porque ninguna otra sustancia estudiada por la medicina moderna hasta ese momento había conseguido unos resultados parecidos. Sin embargo, muy pronto comprobó que el «suero hipertónico» (al 14 por 1.000) tenía el efecto colateral de destruir los glóbulos blancos.

Aún no satisfecho, prosiguió con sus investigaciones, utilizando el cloruro de manganeso y más tarde el estroncio, el calcio..., hasta llegar al cloruro de magnesio, con el que comprobó que aumentaba la fagocitosis, tanto en cantidad como en potencia, más de un 75 por 100 en relación con el cloruro de sodio, y sin los efectos colaterales de este último. Después de numerosos experimentos, estableció que la solución ideal era al 12,1 por 1.000, ya que paradójicamente, si aumentaba la concentración disminuía el efecto beneficioso.

Los resultados obtenidos por Delbet eran realmente importantes: por fin era posible curar una herida o una

infección sin emplear bactericidas, simplemente estimulando las defensas naturales del organismo.

Tras este descubrimiento prosiguió sus investigaciones para estudiar otros ámbitos en los que se pudiera aplicar este remedio. Empezó analizando si los efectos beneficiosos del cloruro de magnesio también se producían en el interior del organismo y no sólo en el exterior. Los resultados fueron también asombrosos: la citofilaxis («la exaltación de la vitalidad de las células» como decía él) aumentaba del 129 por 100 al 333 por 100. Además, la solución no resultaba tóxica ni por vía oral ni por vía intravenosa o peritoneal (es decir, a través de la membrana que reviste las vísceras en el interior del estómago).

Tras años y años de estudio y experimentación no detectó ningún efecto tóxico incluso con dosis elevadas, bien al contrario, descubrió que el consumo por vía oral de esta sustancia proporcionaba una sensación de euforia, energía y una mayor resistencia física. La flora bacteriana intestinal resultaba reforzada, eliminando al mismo tiempo las bacterias patógenas presentes en el intestino.

Comprobó también en sí mismo los efectos del cloruro de magnesio, notando que las lesiones precancerígenas que padecía desaparecían completamente, a pesar de que los años anteriores había sido sometido a tres operaciones sin ningún resultado. En este ámbito el profesor Delbet constató que mientras el cloruro de magnesio parece detener, y en algunos casos hace retroceder, la evolución de los tumores, el carbonato de magnesio provoca el efecto contrario: la aceleración.

Según él, este resultado era debido al «cloruro» y no al «ión» magnesio. Ambos elementos en colaboración pro-

ducían un efecto sorprendente, que según las investigaciones, resultaba efectivo también en enfermedades infecciosas para las que la única cura entonces era la vacuna. Junto al profesor A. Neveu realizó otras investigaciones relacionadas con estas patologías, y obtuvieron buenos resultados también en casos de poliomielitis, que, tratados a tiempo, consiguieron curar.

### *El padre Beno J. Schorr*

*Era profesor de física, química y biología en el Colegio de Santa Caterina en São Paulo, en Brasil.*

*A la edad de sesenta y un años empezó a sufrir unas dolorosísimas punzadas en la columna vertebral a causa del llamado «pico de loro», una protuberancia ósea de naturaleza patológica crónica e incurable para los médicos. El profesor se veía abocado a contentarse con el uso de fármacos para paliar temporalmente el dolor. Además, con los años el problema fue empeorando, hasta el punto de que se veía obligado a permanecer casi todo el día sentado. Incluso dormir se había convertido en un tormento.*

*Al cabo de un tiempo, se dirigió a Puerto Alegre para asistir a un congreso en el que participaban otros científicos jesuitas; allí se reunió con el padre Suárez, que le mostró un pequeño libro sobre el cloruro de magnesio, que a su vez había descubierto un jesuita español, el padre Puig. El padre Suárez le contó que su madre también sufría el mismo problema, hasta el punto de no poder caminar que sólo*



*gracias al consumo constante de cloruro de magnesio había logrado volver a andar y que se encontraba francamente mejor.*

*Tras aquel encuentro decisivo, el padre Beno empezó a tomar una dosis cada mañana.*

*Al cabo de tan sólo veinte días, y por primera vez en años, consiguió dormir bien, y se despertó sin sufrir los enormes dolores a los que estaba acostumbrado. Finalmente, al cabo de cuarenta días ya no padecía ningún dolor, tan sólo una ligerísima sensación de pesadez, y en los meses siguientes llegó a afirmar: «Me siento ágil y me doblo como una serpiente... Los latidos del corazón, que antes no llegaban a las cuarenta pulsaciones, han vuelto a ser normales. Mi sistema nervioso está recuperado y me encuentro mucho más lúcido. La sangre, descalcificada, es fluida. Las punzadas en el hígado, antes frecuentes y agudas, han desaparecido. Muchos me preguntan qué me está pasando, por que, a juzgar por mi aspecto, parezco rejuvenecido. De hecho, he recuperado la alegría de vivir».*

## La alimentación en nuestros días

La CDR o cantidad de magnesio recomendable es de 420 mg al día para un adulto. Se trata, sin embargo, de un valor mínimo, suficiente sólo para garantizar la mera supervivencia del organismo.

En el pasado, no demasiado remoto, se empleaban alimentos integrales y sales no refinadas. Esta dieta, ligada a

un consumo medio de pan de apenas 500 g, garantizaba un aporte de al menos 900 mg de magnesio per cápita al día. El «moderno» pan refinado contiene más o menos 35 mg de magnesio (en 100 g de producto), frente a los 100 mg del pan de nuestros abuelos... ¡y pensar que su dieta era considerada «pobre»!

Como es natural, si el contenido de nutrientes útiles ha ido desapareciendo casi por completo de los alimentos, en consecuencia se produce una menor ingestión de éstos. Y por lo tanto, al tiempo que han ido desapareciendo han aumentado los desequilibrios y problemas.

En 1932, el investigador Schrunpf -Pierron realizó una encuesta entre campesinos egipcios y descubrió que en su dieta llegaban a ingerir casi 2 g de magnesio al día. A continuación determinó que no era una casualidad que la incidencia de varios tipos de cáncer fuera diez veces inferior respecto a la hallada en los países europeos, y hasta cincuenta veces inferior en el caso del cáncer de estómago. Además, el estado general de salud de la población era en gran medida mejor: eran raros los casos de resfriados, pulmonías u otras dolencias. En edades avanzadas, los campesinos disfrutaban de una salud óptima, sin tener que padecer los achaques que afectan a las poblaciones occidentales. Las mujeres, además, eran capaces de dar el pecho a sus hijos sin problemas hasta los dos primeros años de vida.

Todo esto nos debería hacer reflexionar sobre el modelo de vida que llevamos y sobre el tipo de alimentación que seguimos. Los «pobres» de entonces estaban más sanos que los «ricos» de hoy, porque comer más no significa estar mejor; sin duda es preferible comer un poco me-

nos, pero de manera más sana que ingerir grandes cantidades de alimentos carentes de nutrientes vitales, pero cargados de calorías.

## Un aditivo alimentario

En algunos casos, el magnesio puede ser utilizado como aditivo alimentario. En las etiquetas se identifica con el código E 511.

<b>Contenido de magnesio en diferentes alimentos</b> (Atención: una cocción prolongada reduce la cantidad original en un 75 por 100)	
Alimento	Magnesio (100g/mg)
Cacahuetes	183
Banana	29
Brécol	30
Cereales de maíz	6
Chocolate con leche	50
Chocolate amargo	91
Coco fresco	46
Mejillones	44
Alubias cocidas	40
Granada	63
Leche	10

Alimento	Magnesio (100g/mg)
Almendras	300
Manzana	4
Miel	3
Mijo descascarillado	160
Nueces de Brasil	225
Nueces	158
Pan blanco	20
Pan integral	85
Parmesano	43
Patatas al horno	25
Pistachos	158
Jamón curado	26
Arroz blanco	6
Arroz integral	110
Salchichón	34
Sepia	32
Sésamo (semillas)	200
Espinacas	80
Pavo al horno	28
Salmonete	33
Huevo (yema)	14
Yogurt (entero, descremado)	17
Semillas de calabaza (tostadas)	532

## Contenido de magnesio en algunas de las aguas minerales más vendidas

Agua	Magnesio (mg/litro)
Aguas de manzanera	145,9
Font del Pi	70,5
Aguavida	63,2
Evian	26,1
Solán de Cabras	26
Insalus	16,8
Solares	16,4
Font Vella Salcam	10,2
Lanjarón	9,38
Font Vella	7,8
Malavella	7,5
Vichy Catalán	7,3
Alzola	5,86
Mondariz	5,7
Fontdor	3,9
Aquabona	2,69
Font del Regàs	2,6

## Los diferentes tipos de magnesio

El magnesio no se encuentra nunca como un elemento aislado en la naturaleza, sino que está siempre en asociación

con el oxígeno, el carbono, el cloro, el azufre, el silicio y otros minerales.

El magnesio (Mg) es un metal ligero de color blanco plata. Es un elemento que se encuentra en abundancia en la superficie terrestre, a la que aporta cerca de un 1,93 por 100 del total. Posee diferentes utilidades tanto en la industria como en la agricultura.

Lo que nosotros conocemos comúnmente y que se emplea para producir suplementos dietéticos es en realidad una sal orgánica derivada. Entre las más comunes encontramos el carbonato de magnésico ( $\text{MgCO}_3$ ) o magnesio pidolato, así como la sal amarga, (también llamada «sal inglesa» o de Epsom), es decir, el sulfato de magnesio ( $\text{MgSO}_4$ ). El óxido de magnesio se utiliza contra la acidez gástrica, mientras que el carbonato tiene una función alcalinizante.

Existen otros compuestos formados por sales orgánicas y minerales, como por ejemplo los citratos, los aspartatos y los orotatos, que se caracterizan por una elevada biodisponibilidad: es decir, que el magnesio desempeña mejor su función y penetra perfectamente en el interior de la célula.

Hay una gran diferencia entre el cloruro de magnesio ( $\text{MgCl}_2$ ), del que hablaremos en este libro, y el magnesio que ingerimos como suplementos dietéticos. De hecho, el cloruro de magnesio es una sal compuesta de más elementos: el magnesio (*iones magnesio*) y el cloruro (*iones cloruro*). Se extrae fundamentalmente del agua de mar, de la que procede su característico gusto amargo y en la que encontramos una alta concentración. Es una sal incolora, fácilmente soluble y muy sensible a la humedad.

El cloro, bajo forma de cloruro, es el anión presente en mayor cantidad en el plasma, en la sangre y en los espacios intercelulares. Es de vital importancia para el equilibrio eléctrico entre el interior y el exterior de la membrana celular y como componente esencial de los jugos gástricos.

## El cloruro de magnesio

Como hemos señalado, el cloruro de magnesio se encuentra de forma natural en el agua de mar, que tiene una concentración media de 7,5 g/l. Por esta razón consumir *sal marina integral* en lugar de la sal de cocina (cloruro de sodio) garantiza un aporte de este mineral indispensable y de otras sustancias y microelementos muy útiles para el organismo.

De hecho, en la sal natural el cloruro de magnesio está presente en forma coloidal, es decir, en una forma altamente *biodisponible*. También se encuentra en los cereales integrales y en la harina integral molida con piedra. El pan integral cocido en un horno de leña debería de contener cerca de 2 g/kg.

El cloruro de magnesio no debe considerarse como un medicamento; sí en cambio como un complemento o alimento que carece casi totalmente de las contraindicaciones que generalmente acompañan a los productos químicos. Por lo tanto, resulta muy recomendable incorporar este elemento a nuestra dieta, especialmente porque, a causa del tipo de vida que llevamos hoy en día, no llegamos a ingerirlo en dosis adecuadas a través de los

alimentos industriales, refinados y pobres en nutrientes vitales.

Dado que su efecto benéfico sobre el organismo desaparece inmediatamente cuando dejamos de emplearlo, para obtener sus beneficios y asegurarse una buena salud, especialmente a partir de los cuarenta años, sería recomendable consumirlo regularmente y de forma diaria.

## Dónde se encuentra

Se puede adquirir en forma cristalizada en las farmacias sin receta médica. Debe conservarse en un lugar seco porque al tratarse de una sal tiene tendencia a absorber la humedad y reblandecerse, con lo que puede llegar a licuarse.

## Preparación doméstica

Preparar una solución a base de cloruro de magnesio en casa es muy sencillo: se compra en la farmacia la sal cristalizada y se disuelve en un litro de agua mineral. Para su uso interno se emplean normalmente 25 g por litro de agua (al 25 por 1.000), aunque la receta original del padre Beno J. Schorr se prepara con 33,3 g por litro.

El producto resultante tiene un sabor muy amargo. Para hacerlo más agradable se puede añadir el zumo de un limón.

En caso de enfermedades crónicas, en general es necesario ingerir un vaso dos veces al día, preferentemente en ayunas o al menos media hora antes de la comida.

Es aconsejable conservar la solución en una botella de vidrio.

## Preparar uno mismo el cloruro de magnesio

En Japón se denomina *nigari* (término que procede de *nigai*, «amargo») y se emplea para cuajar la leche de soja en la preparación del tofu.

El *nigari* está compuesto esencialmente de cloruro de magnesio (en torno al 97 por 100). Este porcentaje se debe a la preparación doméstica, que conserva cerca de un 3 por 100 de otras sustancias como el sulfato de magnesio (o sal de Epsom), el cloruro de calcio y potasio y otros oligoelementos esenciales.

Este producto casero es un compuesto todavía más completo que el cloruro de magnesio cristalizado que se compra en las farmacias, y se puede emplear con las mismas dosis y la misma modalidad.

## Procedimiento de preparación

*Tomar 2 kg de sal marina integral no lavada y humedecerla bien con agua mineral fría (mejor aún si se puede emplear agua de mar). Colocarlo en una bolsita de tela blanca (si no se dispone de una bolsa, se puede hacer anudando las puntas de un paño),*

*cerrar la parte superior con un cordón y colgarla en un cuarto oscuro durante unas cuarenta y ocho horas. Colocar debajo un recipiente de vidrio para recoger las gotas que se desprendan de la tela. El líquido que quedará naturalmente y que se recogerá es el cloruro de magnesio o nigari.*

## Algunos usos típicos

### Enfermedades en fase aguda

---

*(Fiebre, dolor de garganta, infecciones, etc.)*

Para adultos y niños mayores de cinco años:

- 125 ml (vaso mediano) entre una y cuatro veces al día.

Al principio se pueden tomar dosis más frecuentes (por ejemplo, dos horas de intervalo entre una y la siguiente) e ir dilatándolas más adelante (por ejemplo, cada seis o doce horas).

Para niños menores de cinco años:

- Seis meses: 20 ml.
- Entre uno y dos años: 60 ml.
- Tres años: 80 ml.
- Cuatro años: 100 ml.

*Al final de la enfermedad*

- 125 ml (adultos) cada seis/doce horas.
- 20 ml-100 ml (niños, en función de la edad) cada seis/doce horas.

*Efecto preventivo:*

Tomar en períodos críticos:

- 125 ml por la mañana después de levantarse y por la noche antes de acostarse.
- 20 ml-100 ml por la mañana después de levantarse y por la noche antes de acostarse (niños).

### **Contra la micosis**

Aplicar externa y localmente en la zona afectada una solución a base de cloruro de magnesio al 16 por 1.000, varias veces al día.

*Tabla general*

Uso externo:

(heridas, infecciones cutáneas, abscesos, etc.)

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| – cloruro de magnesio | 16,5 g  |
| – agua                | 1 litro |

Uso interno:

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| – cloruro de magnesio | 25 g    |
| – agua                | 1 litro |

Receta del padre Beno J. Schorr:

- |                       |         |
|-----------------------|---------|
| – cloruro de magnesio | 33,3 g  |
| – agua                | 1 litro |

Jarabe para los niños:

- |                       |       |
|-----------------------|-------|
| – cloruro de magnesio | 25 g  |
| – jarabe simple       | 100 g |

Empleo: una cucharada con un vaso de agua.

## **Otras formas de uso**

### **Cloruro de magnesio inyectable**

En general se puede encontrar en ampollas disponibles en las farmacias con receta médica, con un contenido de 5 g de magnesio y 20 ml de solución fisiológica.

Las ampollas inyectables se suelen recomendar en situaciones especialmente graves, como por ejemplo, en caso de infección de tétanos. Deben ser suministradas únicamente por personal médico preparado, por vía intravenosa (la intramuscular es muy dolorosa) e inyectarse muy poco a poco: para finalizar toda la aplicación se necesitan más de veinte minutos. En la actualidad en las farmacias se encuentran las ampollas fabricadas por los laboratorios franceses Lavoisier ([www.lavoisier.com](http://www.lavoisier.com)).

Es posible preparar uno mismo la solución inyectable en casos de emergencia, en el caso de que no se puedan encontrar ampollas industriales. También en estas circunstancias es muy importante dirigirse a un médico experto que pueda aconsejar la solución apropiada en función del tipo de enfermedad, la edad de la persona, etcétera.

#### **Fórmula**

Cloruro de magnesio cristalizado	30 g
Plasma de Quinton	100 ml

## Solución por vía parental «Myers' cocktail»

Es una solución creada por el especialista americano John Myers, médico de Baltimore, en Maryland.

A diferencia de la tradicional solución inyectable de cloruro de magnesio, este preparado está posteriormente enriquecido con elementos esenciales como vitaminas y minerales. Este tipo de compuesto ha sido desarrollado para el tratamiento de muchos problemas, entre los que se encuentran las alergias alimentarias, el síndrome de intestino irritable, la enfermedad de Crohn, la fibromialgia, infecciones, asma, insuficiencia cardíaca, enfermedades cardiovasculares, problemas respiratorios, espasmos musculares y otros más.

Parece que John Myers obtuvo resultados sorprendentes también con enfermedades muy graves, aunque muchos de sus escritos y conclusiones de sus investigaciones se hayan perdido.

### Myers' cocktail

Cloruro de magnesio cristalizado (disolución al 20 por 100)	2-5 ml
Complejo vitamínico B	1 ml
Vitamina C (222 mg/cc)	1-30 ml
Calcio glicerofosfato	2-5 ml
Hidroxicoalamina (Vit. B12) 1000 mg/cc	1 ml
Piridosina hidrocloreto (Vit. B6) 100 mg/cc	1 ml
Dexpanthenol (Vit. B5) 250 mg/cc	1 ml

## Comprimidos de cloruro de magnesio

Cada vez más empresas comercializan comprimidos a base de cloruro de magnesio (normalmente en formato de un gramo cada uno), que se pueden adquirir en las herboristerías y farmacias especializadas. Sin embargo, en nuestra opinión, a pesar de que son más prácticas, en algunos casos no producen los mismos efectos que la sal cristalizada diluida en agua.

### ¿Tiene contraindicaciones?

Los profesores Delbet y Neveu a lo largo de sus experimentos no encontraron reacciones graves o intolerancias. A este respecto el doctor Neveu afirmó: «El temor a provocar una nefritis no debe impedir el uso del cloruro de magnesio. No he encontrado ningún caso de este tipo entre los numerosos pacientes a los que he aconsejado seguir la terapia magnésica».

Tampoco en los años posteriores ni en las investigaciones realizadas por terapeutas «modernos» se han registrado efectos colaterales significativos o casos de hipertensión, como se suele creer, a partir del momento en el que esta sustancia se identifica como una «sal».

Sin embargo, en caso de nefritis, hemofilia, hipertensión o cualquier otra enfermedad, aconsejamos dirigirse siempre al médico de cabecera.

## Embarazo y lactancia

Estudios recientes demuestran que la carencia de magnesio puede provocar problemas durante la gestación. La eclampsia, las náuseas y la toxemia son algunas de estas manifestaciones: en muchos casos, de hecho, se ha detectado una carencia de este mineral. Esto parece que se debe al hecho de que la gestante debe garantizar dosis adecuadas de esta sustancia también al feto y la desequilibrada alimentación moderna no es suficiente para cubrir las necesidades de dos individuos al mismo tiempo.

Si esta carencia llega a transmitirse al feto, parece que puede surgir un cuadro de diferentes problemas en el recién nacido, como una predisposición a las convulsiones, a trastornos del intestino e incluso a la SMSL (síndrome de la muerte súbita del lactante), también llamada «muerte de cuna».

Sobre este tema se han desarrollado varios estudios, entre ellos el del doctor J. L. Caddell, *The apparent impact of gestational magnesium (Mg) deficiency on the sudden infant death syndrome (SIDS)*. En este y en otros textos en los que el científico expone sus investigaciones en este campo, propone la hipótesis de que un déficit de magnesio en el lactante puede provocar un tipo de *shock* anafiláctico repentino que induce a la muerte de cuna. Además, demuestra que la presencia del magnesio en el recién nacido elimina o reduce drásticamente los problemas respiratorios.

En el año 2007 investigadores de la Stanford University Medical Center, en Estados Unidos, demostraron que el magnesio (sulfato) reduce el riesgo de parto prematuro

y de convulsiones en las mujeres que manifiestan preeclampsia.

En cualquier caso, antes tomar cloruro de magnesio durante el embarazo es siempre oportuno dirigirse al médico de familia propio.

## Efecto laxante

La ingestión de cloruro de magnesio provoca un efecto ligeramente laxante, a pesar de que por lo general no da lugar a los típicos dolores de vientre o calambres abdominales.

Si estos síntomas provocan molestias, basta con disminuir la dosis. Es conveniente señalar, sin embargo, que esta acción laxante es en todo caso beneficiosa para el organismo porque lo purifica de toxinas. En general estas molestias aparecen durante las primeras tomas. Cuanto más intoxicado se está, por decirlo de algún modo, más evidente resulta el efecto laxante. Esto, por lo general, va disminuyendo hasta desaparecer totalmente durante el tratamiento.

## Una consideración importante sobre el empleo del cloruro de magnesio

Por desgracia, como ya hemos comentado, los alimentos que encontramos en las tiendas son pobres en casi la totalidad de sustancias nutritivas, y en consecuencia, también en magnesio.



Dado que muchos de nosotros nos vemos en la necesidad de complementar esta carencia mediante el uso de suplementos alimenticios, es aconsejable subrayar que, a pesar de que el uso del magnesio como suplemento es sin duda válido, sería mejor poder ingerir estos elementos esenciales a través de nuestra alimentación; de este modo podremos absorber mejor las sustancias necesarias y conseguir una mayor biodisponibilidad, lo que se traduce en efectos beneficiosos para el organismo y para la salud.

El primer paso en esta dirección podría ser para aquellos que tengan esa posibilidad, dedicar un pequeño trozo de tierra para crear un huerto biológico. Allí podrán cultivar las hortalizas y verduras para ser consumidas frescas. Los que no tengan la alternativa de contar con un huerto pueden dirigirse a las tiendas que venden productos ecológicos y biológicos.