

# “El Magnesio es el gran olvidado de la medicina, a pesar de sus beneficios”

EL MAGNESIO INTERVIENE EN LA FORMACIÓN DE LOS TEJIDOS, INCLUIDOS LOS DEL ESQUELETO, EN LA FORMACIÓN DE ANTICUERPOS, ENZIMAS Y HORMONAS, EN LA RELAJACIÓN MUSCULAR, INCLUSO EN EL RITMO CARDÍACO Y EN EL TRABAJO MENTAL, SIN EMBARGO LA IMPORTANCIA DE CORREGIR SU CARENCIA EN EL CUERPO HUMANO ESTÁ POCO CONSIDERADA.



Ana María Lajusticia

**D**ietas muy estrictas y sin base médica, alimentación desordenada, trastornos alimenticios varios, etc. provocan que a nuestro cuerpo no lleguen todos los nutrientes que deberían. Pocos saben, sin embargo, que además, más allá del acierto o no de nuestra dieta, los propios alimentos han rebajado su cantidad de nutrientes, en especial algunos de tan vital importancia para nuestro cuerpo y salud como el magnesio, lo que agrava la situación aún más si cabe.

**Ana María Lajusticia**, licenciada en Ciencias Químicas y artífice de la línea de complementos nutricionales que lleva su nombre, hace años que trabaja en este tema, “hasta hace medio siglo atrás, en el campo se trabajaba con animales y las tierras se abonaban con estiércol, incluso con guano. A partir de la mecanización de la agricultura, los animales fueron substituidos por máquinas y los abonos naturales por fertilizantes químicos. Se ha dejado de practicar el barbecho, sin dejar margen al suelo a manifestar sus carencias. Durante las cosechas se extraen nutrientes del campo, que si no se reponen, van debilitando la tierra y con ella las futuras producciones”.

## Dietas inadecuadas y productos faltos de nutrientes

El magnesio es uno de los elementos que con más facilidad va desapareciendo y también uno de los nutrientes cuya deficiencia en el organismo humano provoca peores consecuencias. *"El conocimiento de este hecho, sin embargo, es todavía muy bajo a nivel general, incluso entre la comunidad médica",* explica Lajusticia, quien debido a sus conocimientos sobre el suelo y abonados, por un lado, y sobre la Biología molecular, por otro, fue la primera persona que explicó científicamente, en nuestro país, porqué la deficiencia de magnesio está tan generalizada y porqué tiene manifestaciones tan diversas e incide tan directamente en el aumento de la artrosis, osteoporosis, tendinitis, etc. *"Me empecé a interesar en el tema a raíz que hace ya años, un médico me desaconsejó operarme de listeis porque padecía de osteoporosis y me dijo que a la larga acabaría en una silla de ruedas. Para intentar paliar algo el problema me recetó corticoides, los cuales en combinación con mi alimentación del momento me provocó una diabetes. A partir de aquel momento puse manos en el asunto, empecé a comer proteínas y a buscar información. El primer libro en el que intuí la importancia del magnesio fue "Virtudes creativas del magnesio" escrito por un jesuita en base a los estudios franceses que afirmaban que los pacientes de los balnearios magnesianos se curaban mejor y tenían más ánimo que el resto",* explica y recuerda Ana María Lajusticia.

## EL DÉFICIT DE MAGNESIO PROVOCA CONTRACTURAS, ARRITMIAS, TAQUICARDIAS Y EN SU CASO EXTREMO LA MUERTE SÚBITA

### El magnesio, un nutriente esencial al que infravaloramos

Hasta el año 1974 no empiezan a aparecer escritas las primeras referencias sobre el papel del magnesio en la salud. Hasta el momento no habían existido métodos fiables de medición, pero tan pronto los hubo y se realizaron las primeras investigaciones, se dieron cuenta que el magnesio interviene en 320 sistemas enzimáticos del cuerpo humano, entre ellos algunos tan importantes como la formación de todos los tejidos, en la síntesis de las proteínas, la fabricación y desgaste de los cartílagos, huesos, tendones... Esto sin embargo, no ha sido de gran calado ni a nivel general ni médico, algo que subleva a Lajusticia. *"Yo no he descubierto nada. Todo está en algunos de los libros de referencia médica más conocidos. Yo simplemente me he dedicado a buscar y reunir toda la información al respecto. El magnesio es el gran olvidado de la medicina".*

Al margen de este "olvido", Ana María Lajusticia lleva más de 30 años promoviendo los complementos de magnesio. Destaca entre ellos, el Colágeno con Magnesio un complemento esencial para las dietas deficitarias en proteínas, que ayuda a rehacer tejidos y reponer el colágeno, que hace de soporte del fosfato de calcio en el hueso, algo esencial en la lucha y prevención de la osteoporosis.

*"Diariamente deshacemos 400 gramos de proteína lo que significa 1kg de tejido diarios que deshacemos y debemos rehacer. De esos 400 gramos, las 3/4 partes de los aminoácidos en los que se deshacen las proteínas se reutilizan pero 1/4 se pierde por la orina. Eso quiere decir que diariamente una persona de 70 Kg., debe reponer 100 gramos de proteína. Nos encontramos, sin embargo, en un país que se desayuna mal, sin zumo, sin fruta.*

## Distribuciones Feliu

Distribuciones Feliu, s.l fue fundada en el año 1986 y desde su creación es el promotor de Ana M<sup>a</sup> LaJusticia. Adicionalmente también se dedica a la distribución de envases para la industria farmacéutica de las marcas DUMA®, CAJaycare® y Védat.

La marca Ana M<sup>a</sup> Lajusticia consta de una gama de 35 productos considerados Complementos Alimenticios, entre los que destaca la línea de magnesios (lactato, cloruro y carbonato) y la línea de colágeno con magnesio. Dichos complementos funcionan como alimentos y no tienen ningún tipo de contraindicación.

Distribuciones Feliu trabaja con los 5 principales mayoristas de farmacia de España. Distribuciones Feliu considera a sus distribuidores como socios en el buen desarrollo y fidelización de los productos. Distribuciones Feliu trabaja con los principales mayoristas de dietética y mayoristas de farmacia de España.



*Casi nadie en las ciudades desayuna o cena proteína. La gente no sabe de estas necesidades y no come proteína, o quien la toma no lo hace en las cantidades necesarias. De ahí la importancia de divulgar estos conocimientos y de complementar nuestra dieta con magnesio".*

### Un complemento para todas las edades

Este complemento, explica Lajusticia, no puede, sin embargo, ser puntual, sino que se debe entender como un tratamiento constante, tanto por la carencia de tiempo de permanencia de los aminoácidos en sangre, entre 5 y 6 horas, como por la necesidad creciente de cubrir la falta de nutrientes desde más temprana edad. *"Actualmente, a los niños les duele las rodillas y hacen esguinces con más facilidad que antes, y esto es consecuencia directa de una dieta deficitaria en magnesio. No se les rompen más los huesos, porque hasta los 21 años no están calcificados del todo, pero a partir de esta edad, el abuso de desnatados y la falta de ingesta de grasa animal y por tanto de los máximos portadores de vitamina D puede conllevar dificultades de asimilación del calcio, con los problemas de osteoporosis que esto conlleva".*

Para evitarlo, Ana María Lajusticia recomienda utilizar sus complementos de magnesio dos veces al día, en el desayuno y en la cena. *"El magnesio es un alimento y por tanto se puede combinar sin problemas con cualquier medicamento. Para facilitar su consumo y hacer más cómoda*

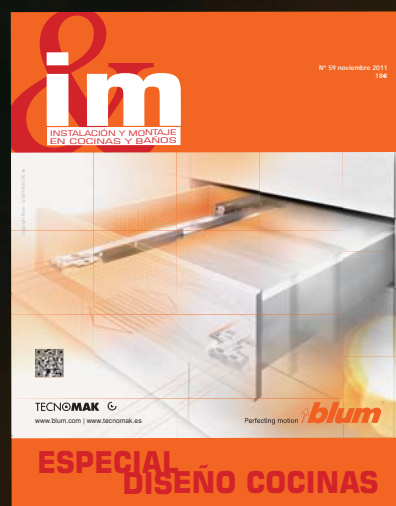


su ingesta tenemos varias presentaciones, en comprimidos y en polvo – a la gente les supone una barrera psicológica el tema comprimidos, en cambio en polvo parece que les es más sencillo de incluir el complemento en su rutina diaria-, y también desde hace poco, en stick. Esta presentación está pensada para llevar con uno el magnesio donde sea necesario y poderlo consumir de una forma práctica y sencilla. Cada stick contiene lo equivalente en producto a 6 comprimidos, que es la dosis diaria recomendada de compuesto por toma”.

### Eficaces, sencillos y baratos

Todos estos productos, como los del resto de la línea de Ana María Lajusticia, levadura de cerveza, aceite de hígado de bacalao, aceite de germen de trigo, aceite onagra, lecitina de soja, algas, spirulina,... se comercializan a un precio muy ajustado, algo que desde su inicio Lajusticia ha querido siempre para sus productos. Esto ha llevado a que muchos, como un conocido fisioterapeuta del hospital de la Paz en Madrid la haya catalogado como “una bienhechora de la humanidad”. “Las premisas que deben cumplir mis productos es que sean eficaces, sencillos y baratos. Deben estar al alcance de todos y deben ser fáciles de encontrar. Actualmente, la media de uno de nuestros tratamientos es de 8€, pudiendo encontrar los productos en casi todas las farmacias gracias a los acuerdos suscritos con 15 distribuidores, entre ellos los 5 principales del país”. A ello, Ana María Lajusticia añade, “todos los productos están fabricados cumpliendo la normativa GMP de farmacia”. +

## A TODOS LOS PRODUCTOS ANA MARÍA LAJUSTICIA SE LES APLICA LOS PROTOCOLOS GMP DE FARMACIA, AUNQUE SEAN COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS



[www.imcb.info](http://www.imcb.info)



[www.electromarket.com](http://www.electromarket.com)



[www.imfarmacias.es](http://www.imfarmacias.es)



[www.innovacionmedioambiental.es](http://www.innovacionmedioambiental.es)

Conéctate a  
**www.edimicros.es**