

Tome Magnesio

DR. LUDWIG JOHNSON

lunes, 28 de septiembre de 2009

<http://ludwigjohnson.blogspot.com/2009/09/si-su-hermano-se-infarto-usted-tambien.html>

Si sufre de migrañas o cálculos en los riñones, y su padre o madre tuvo un infarto, usted también se infratará. A menos que tome

Magnesio.<http://www.jacn.org/cgi/content/abstract/12/4/442> La patología cardiovascular, en quien no fuma, no tiene enfermedades asociadas, y lleva una vida libre de excesos, es por falta de Magnesio adentro de las células. Es genético. Hay gente narizona. Y hay gente que bota o no distribuye bien el Magnesio. No de manera equitativa en todas sus células. Es genético. Por eso las enfermedades del corazón corren en su familia. Porque orinan el Magnesio. No lo aguantan. Lo consumen, pero no lo retienen. O no lo distribuyen, repito, de forma efectiva. Sus células, algunas de ellas sino todas, son como un vaso con un hueco al que se le hecha agua y nunca se llena. A menos que heche mucha. Entonces se llena. Igual la bota. Pero igual se llena. Así sus células con el Magnesio. Se les filtra el Magnesio. Aunque usted lo consume y aunque entra en sus células, igual nunca se llenan. A menos que se suplemente. En pastillas. Sin calcio. Sólo Magnesio. Su médico no lo sabe. Porque sus exámenes de sangre salen bien. Su Magnesio en la sangre, sale bien. Porque el Magnesio de su examen de sangre es extracelular. No intracelular. Y el intracelular es el que sale deficiente. Y eso no se ve con sus exámenes de

sangre.http://www.medscape.com/viewarticle/423568_3?src=emailthis No es el magnesio en la sangre. Es el magnesio en la célula. Y por eso usted se infartará. Porque usted no lo cree. Ni su médico lo cree. A excepción de su hipertensión, sus migrañas de toda la vida, su cálculo en el riñón de hace algunos años ya, su insomnio, su osteoporosis, y sus dolores articulares. Que lo creen. Porque se quitan tomando magnesio. A qué le llamamos desastre??? A tomar, con bajos niveles de magnesio, una pastilla para la tensión que lo bote aún más. Como la Hidroclorotiazida. El mismo que contiene el Hyzaar. Porque deastre?? Porque irá al cementerio más rápido. Con la tensión controlada, de acuerdo. Pero llegará más temprano. A qué le llamamos doble desastre??

A este mismo paciente, que por valores bajos de calcio en la sangre le suplementan con pastillas de calcio. Su falta de calcio no es falta de calcio. Es falta de Magnesio. Se llama hipocalcemia por deficiencia intracelular de magnesio. Usted come queso, toma leche y yogurt, come huevo, pescado y vegetales verdes, y tiene el calcio bajo??? Su médico le manda más calcio. Y empeoran o aparecen las taquicardias. Los dolores articulares. La tensión se descontrola. Por qué??? Porque no había falta de calcio. Hay falta de Magnesio. Intracelular. Y por ello el calcio penetra las células. En exceso. Porque siempre penetra. Pero nunca en exceso. Porque adentro existe magnesio. A menos que no exista. Entonces penetra. Porque eso hace el macho. El macho penetra. Y el calcio es el macho. Y el magnesio es la hembra. Que evita que la penetren. A la célula. Pero el policía que regula su entrada a la célula no existe. Y al penetrar, la célula se contrae. Las arterias se contraen. Las neuronas se contraen. Porque el calcio contrae. Y el Magnesio relaja. Son Yin Yan. Norte sur. Blanco negro. Danzan en perfecta armonía. Y en perfecta armonía, el calcio se queda en los huesos

y no se mete donde nadie lo llamó. Pero cuando la persona no retiene el magnesio, el calcio deja el hueso y se mete en los órganos. Y lo que estaba duro, los huesos, se pone blando. Y lo que estaba blando, los órganos, se pone duro. Y a usted le comienza ese proceso de calcificación extracelular. Y sin saberlo, inocentemente, todo el calcio que consume calcifica su corazón, sus articulaciones, su pineal, sus arterias, y todos los órganos, por el pequeño detalle de no suplementarse.

MAGNESIO. Pero consulte a su médico. Existen contraindicaciones. Si su médico no comparte esta información, invítelo a leer esta entrada. Que me haga saber sus comentarios por esta vía. Le haré llegar, con mucho gusto, toda la información científica y publicada al respecto. En este sentido, debo decir que cada vez son más los médicos informados sobre el tema. Y cada vez son más los dispuestos a evaluar con sus pacientes la veracidad de esta información. Y esto es signo de inteligencia. Lo contrario es ser experto sin experiencia. Médicos que dicen que esto no es verdad. Y al ser consultados sobre a cuántos de sus pacientes con migrañas, taquicardias, insomnio, dolores articulares, y o hipertensión, les ha mandado ha tomar pastillas de Magnesio, responden que a ninguno, "porque eso del magnesio es paja". Expertos sin experiencia. Porque no tienen la experiencia de mandar Magnesio. Deberíamos consultarlos cuando queramos hacer un documental sobre qué sucede cuando no se manda Magnesio. Pero prefieren tener razón a tener éxito. Sin embargo, yo entiendo. No es fácil, como médico de trayectoria, con más de 30 años de "experiencia", que de la noche a la mañana algo tan complicado como la patología cardiovascular, se corrija, revierta, y evite, con Magnesio. Y que como médicos, se nos hayan escapado todos esos pacientes a quienes medicamos con betabloqueantes, que no hemos debido ni tenido que betabloquear, estimulando entre otras cosas, una depresión, impotencia, fatiga, falta de memoria, baja T3 Libre, y hasta una diabetes sin necesidad. Qué es la Amlodopina? Un medicamento que imita una de las funciones del magnesio y que utilizamos para regular la tensión. Que es el Inderal o el Propanolol? Otro medicamento que también imita algunas de las propiedades del magnesio. Que es la aspirina infantil?? La pastilla para bajar el colesterol?? mismo cuento. Imitan. No son. Imitan una función. Pero el Magnesio hace 400. Y controlan. Estos medicamentos controlan. Sólo que no curan. Porque a las células no les falta amlodopina o Inderal. Les falta el Magnesio. Y claro, después de que la patología ha evolucionado, los medicamentos son necesarios. Y salvan vidas. Pero nunca disculpan la ignorancia de no indicar el Magnesio. Es el colmo que los médicos no le digamos a los pacientes con diabetes tipo 2 que ellos eliminan el magnesio por el riñon más que ningún otro paciente, y que si no se suplementan, aceleran sus enfermedad. Si no somos nosotros, quién se los dirá? Las abuelas, como ha venido ocurriendo? Los ingenieros? Los arquitectos?<http://cjasn.asnjournals.org/cgi/content/abstract/2/2/366> Hemos perdido tanto tiempo... Es el colmo que los hijos de diabéticos no sepan, a través de nosotros, que tomando magnesio estarían en mejores condiciones para evitar la diabetes de sus padres.<http://circ.ahajournals.org/cgi/content/abstract/circulationaha;113/13/1675> Es el colmo. Los pacientes están sufriendo por nuestra culpa. Son hipermedicados para TODO, pero su médico no les mandó el Magnesio. AAAAA... Tienen un celular de última generación, pero igual viven en el año 1600. La única diferencia entre ellos y sus antepasados es NINGUNA. Porque no toman magnesio. Porque sus medicinas lo único que harán es prolongar su enfermedad. Prolongar su vejez. Pero nunca prolongar su juventud. Escuche, usted no puede ni debe hacer cambios sin el

consentimiento de su médico. Existen condiciones particulares en todo. Inclusive para tomar Magnesio (es sin calcio. Tomar Magnesio con calcio en el mismo momento, es todavía no tomar Magnesio). Existen contraindicaciones para cada cual. Este blog no sustituye su consulta personalizada. Nada de lo dicho aquí debe llevarlo a tomar o suspender ninguna pastilla sin consultar. A su médico. Una cosa más. Usted tiene una pregunta para mí. Usted quiere saber si yo tomo Magnesio. La respuesta es... tantararan!!! Siiii!!!! pero eso no responde su verdadera pregunta.

Descargue [AQUI](#) mi libro y descubra en el capítulo 5 y 7 su dosis, tipo, indicación y contraindicación personalizada de magnesio. Hasta pronto, Dr. Johnson.

Publicado por [Ludwig Johnson](#) en

101 comentarios:

Anónimo6 de octubre de 2009, 8:11

Es muy cierto! Tengo menos de un mes tomando magnesio y podría afirmar que mi vida ha cambiado radicalmente. No más migrañas "normales"(de esas que a algunos nos dan todo el tiempo), no más vueltas en la cama para conciliar el sueño, no más frustración al despertar más cansado que el día anterior, no más estreñimiento, no más de esas "cositas"- esos pequeños malestares constantes y recurrentes- que te hacen sentir más viejo de lo que tu cédula dice ... sólo magnesio, excelente inversión.

Respuestas

Anónimo2 de abril de 2014, 11:51

Hola anonimo.. estoy leyendo tu comentario y quisiera consultarte algo, el magnesio que estas tomando es citrato de magnesio o es oxido de magnesio o cual? muchas gracias

Anónimo8 de octubre de 2009, 12:58

esto es real! tengo un mes tomando magnesio y puedo afirmar que mi tensión alta ya se regularizo, ya no sufro de insomnio y ya no me siento cansada... de verdad es lo máximo!

Anónimo9 de octubre de 2009, 11:40

el magnesio es lo mejor!! me consta! ya no me duele la cabeza, duermo mejor y sobre todo, estoy previniendo un infarto dentro de algunos añosss

Anónimo11 de octubre de 2009, 20:48

buenos Dias, doctor soy seguidor de su pagina sufrí de calculos renales de hace mucho tiempo pero recientemente expulse un calculo y decidí hacerle un analisis y arrojo lo siguiente: Oxalato de calcio monohidratado ---- Whewellita 12,5 %
Oxalato de calcio dihidratado-----Weddlita 81,9 %
Proteínas----- 5,6 %

Esto fue el 22/09/2009 yo consumía mucha coca-cola y tengo ya dos meses que la deje, y ahora estoy comiendo muchos vegetales y proteínas, y evitando los carbohidratos como usted lo menciona; recomiéndeme debo tomar algún medicamento para prevenir que vuelvan a formarse? y cuáles son las causas de este tipo de piedra.... gracias

Ludwig Johnson12 de octubre de 2009, 9:15

Hola, y gracias por tu pregunta. El calcio es el macho, y el magnesio es la hembra. Si tienes cálculos de calcio, es por falta de magnesio. No es por comer este o aquel alimento. Es por falta de magnesio. Ya porque no lo consumimos o porque no lo absorbemos o porque no lo retenemos o porque no lo distribuimos. Estas son las cuatro posibilidades donde la genética y los hábitos bailan una danza que en efecto, si tenemos cálculos en los riñones, no está en perfecto equilibrio. Me preguntas qué hacer para no volver a tener cálculos en los riñones. Toma Magnesio. 250 mg de Óxido de Magnesio con el desayuno y la cena. Magnesio sin calcio. Con Vitamina B6 en una sola oportunidad al día, si es posible. Tu historia me hace recordar un paciente de unos 42 años de edad que en una oportunidad le mandé magnesio por el solo hecho de contar con su padre muerto a los 40 de infarto. ¿A quién se parece usted físicamente? le pregunté buscando su genética. A mi padre, respondió sin titubeo. Tome Magnesio. Esa fue mi única recomendación. Y al mes regresó a la consulta con una tomografía de abdomen en la mano. "Boté un cálculo renal", dijo antes de saludarme. De calcio!, me le adelanta sin dejarlo continuar. Como sabe? Porque te mandé a tomar Magnesio. El TAC se lo había indicado su urólogo para evaluar si había más piedras en sus riñones. "No tengo más piedras, me dijo. Pero el TAC dice que mi aorta abdominal, y mis dos arterias ilíacas están todas calcificadas". Otro que se salvó de un infarto. Fue lo único que pensé. Dios es de Magnesio. Consulte a su médico. Existen contraindicaciones según sea su caso.

Respuestas

ANGEL JIMENEZ 11 de julio de 2013, 11:34

Doctor tengo hígado graso, el cloruro de magnesio me puede ayudar con esto? Espero su pronta respuesta. Gracias anticipadas.

Anónimo 17 de octubre de 2009, 15:18

Realmente excelente!! Tengo aproximadamente un mes y medio tomando magnesio y los resultados han sido excelentes. Me levanto con más energía, ya no siento esa sensación extraña de malestar en todo el cuerpo, la migraña se redujo increíblemente. En fin me siento super bien y todo esto gracias al magnesio!!

Anónimo 7 de noviembre de 2009, 9:05

Hola, cordial saludo....

Soy hipertenso y tomo a mañana y tarde recetadas por el médico, nifedipino, metoprolol y losartan.

Mi pregunta es ¿que efecto tiene el consumo del magnesio combinado con esos medicamentos?

Ludwig Johnson 8 de noviembre de 2009, 15:45

Larga vida. Probable que eventualmente no requiera de sus medicamentos. Al menos no de los tres. Tome el Magnesio con la comida, si no tiene alguna contraindicación de otra índole (consulte a su médico), pero no en el mismo momento que toma el Metoprolol. Este es un betabloqueante. Y el Magnesio hace lo mismo que el metoprolol (solo que no engorda. No aumenta la resistencia a la insulina. No afecta la erección. Y no promueve la diabetes. Como el metoprolol). Nota: PERO NO DEBE SUSPENDER EL METOPROLOL SIN VIGILANCIA MÉDICA. Su pregunta es inteligente. la respuesta es, NO SE DEBE TOMAR EL MAGNESIO EN LA MISMA COMIDA EN LA QUE SE TOMAN LOS BETABLOQUEANTES.

Anónimo 9 de noviembre de 2009, 13:19

Yo tenía dolor de cabeza 4 ó 5 días a la semana durante años, me levantaba y me acostaba con dolor de cabeza y cansada, actualmente estoy tomando magnesio todos

los días y mis dolores de cabeza han desaparecido casi completamente!!!! Es un enorme alivio para mi. Estoy muy agradecida al Dr. Johnson.

javier10 de noviembre de 2009, 15:26

Hola Dr Johnson,, me gustaria que me aclarara para que sirve el Acido Alfa lipoico (disculpe si no se escribe asi) y en que cantidades es recomendable tomarlo y si tiene alguna contraindicacion. Soy un joven de 36 años, no fumo, no bebo y si bailo pegao si me dejan :) Gracias por su atencion.

Anónimo16 de noviembre de 2009, 11:01

hola dr. johnson, quiero que me ayude en lo siguiente, hace tres años tuve un bebe por cesarea, luego de un tiempo empecé con unos latidos irregulares, me hice todos los exámenes y sali bien(holter, ecocardiograma, de sangre), en ese tiempo el doctor me receto inderal, ahora me ha vuelto a repetir sali bien en todos los exámenes, me receto calcio, magnesio, cinz. Mi pregunta es si puedo tomar el inderal con estas vitaminas. gracias

Anónimo17 de noviembre de 2009, 20:12

BUENAS NOCHES DOCTOR, SERA POSIBLE CONSEGUIR UNA CITA MEDICA POR FAVOR , ME PODRIA INDICAR DONDE TRABAJA ? GRACIAS

Anónimo17 de noviembre de 2009, 20:17

MUY BUENAS NOCHES DR. UNO DE SUS ALIMENTOS SAGRADOS ES EL CACAO, PERO PARA MUJERES Q PADECEN DE TUMORES, QUISTES MAMARIOS ETC, SE LES PROHIBE COMER ESTE MAGNO ANTIOXIDANTE... ENTONCES QUE HACEMOS???? GRACIAS

Anónimo17 de noviembre de 2009, 20:26

Hola Doctor Johnson , una consulta gratis por favor ,jijijiji, da igual tomar magnesio que cloruro de magnesio???????????? y de ser asi, tengo entendido que el cloruro se toma en ayunas pero usted dice que el magnesio es con las comidas....entonces? Tengo OSTEOPENIA , 43 años, y toda mi vida e sido aferrada a derivados lacteos... me estrellé con esa osteopenia !!!!! me podría indicar por favor la dosis de magnesio que debo tomar ? me indicaron alendronato y 1000 mgs diarios de calcio . Le agradezco su ayuda y muuuuuchas gracias

larrybill976320 de noviembre de 2009, 16:04

Hola doctor johnson,yo empecé a tomar el cloruro de magnesio en 2 capsulas diarias con una dosificación de 115.59 mg de cloruro de magnesio,67.87mg de calcio y 6.07mg de vitamina c.Es esta dosis correcta o estoy perdiendo el tiempo?Tengo 46 años y soy absolutamente saludable,pero he leído las bondades del cloruro de magnesio y usted sabe,todos queremos ser jóvenes por siempre.Muchas gracias de antemano,
Lazaro,miami,florida.

Anónimo1 de diciembre de 2009, 13:33

tengo aproximadamente un mes tomando el cloruro de magnesio por problemas de nervio ciático, y gracias a Dios, me siento como de 15, aunque realmente tengo 43 años, es buenísimo, pero quiero preguntarle doctor ¿las personas que no les trabaja un riñón pueden tomarlo?

Anónimo1 de diciembre de 2009, 13:37

yo recomiendo ampliamente el cloruro de magnesio, porque lo estoy tomando y me siento relajada, sin achaques, en pocas palabras muy bien, ahora mi pregunta doctor les puedo dar a mis hijos de 13 y 15 años de edad y que dosis?
de antemano muchas gracias.

Anónimo1 de diciembre de 2009, 13:38

se que el cloruro de magnesio es un gran mineral pero lo pueden tomar los jovenes y que dosis.

Anónimo5 de diciembre de 2009, 12:55

Hoy compre en una tienda GNC tabletas M 250 de magnesio, luego les comento como me fue....tengo 42 años e historial de infartos en mi familia...

Anónimo6 de diciembre de 2009, 12:29

saludos Dr.johnson, mi pregunta esta relacionada con con la metformina yo la tomo para la glicemia alta pero no entiendo la diferencia entre una de 500 mg, a otra de 500 por 2.5 .a que se refiere esto; de 2.5 y si es lo mismo que el diamicron . Muchas gracias por su alluda

Anónimo6 de diciembre de 2009, 19:46

Buenas noches Dr. Johnson, quisiera saber en cual presentación se debe tomar el magnesio ya que por lo que he leído anteriormente hay cloruro, Óxido de Magnesio, también como aminoácido, en fin son lo mismo? también desearía saber cuanto y como debo tomarlo diariamente?, sufro del colón hay algún problema, espero su aclaratoria, gracias de antemano.

Anónimo1 de marzo de 2010, 7:30

Hola Dr. Johnson, quisiera saber en cual presentación se debe tomar el magnesio cloruro u Óxido de Magnesio? Cuanto y como debo tomarlo diariamente?
Me duelen las articulaciones...es bueno pára eso???

Anónimo11 de marzo de 2010, 22:57

saludos doctor, tengo 22 anos, y siempre me ha gustado cuidar mi salud, es como una necesidad que siento, durante toda mi vida he sufrido de alergia, estrenimiento, fui operado de nino de apendicitis, mi alergia en un momento me hacia hasta llorar de la picazon y las rinitis que sentia las 24 horas al dia, hoy en dia estoy en traqtamiendo con vacunas con un alergologo inmunologo aca en maracaibo de donde yo soy, doctor, yo para cuidar mi salud tomo muchas cosas, me vacuno mensualmente inmunologicamente para la alergia, tomo glucofage xr ya que se que tiene muchos beneficios para la salud, disminuye grasa delabdomen, disminuye la absorcion de carbohidratos, mejora la sensibilidad a la insulina etc etc etc, tambien tomo un multivitaminico llamado mega men de gnc, contiene extractos de plantas como ginseng, damiana, ajo, etc.... vitaminas y minerales in cluyendo el magnesio y al acido alpha lipoico, tambien tomo un vaso todas las mananas de proteina de whey con leche descremada, que le parece doctor estoy cuidando mi salud???, otra cosa mi madre y mi novia sufren de dolores de cabeza y migranas, se la mantienen con parsel o atamel, lo toman por kilos, pruf basura enriqueciendo a pfizer por aliviar el dolor de cabeza sin curarlo, a mi novia le preescribi aunq no soy medico jajajja glucofage, ella lo toma 500mg diarios con una comida, y aunq la migrana y las idas al bano le han mejorado.... aveeeces le da migrana, creo que recetarle un suplemento de magnesio seria la solucion doctor??? ya ella consume bastantes proteinas como pollo, leche descremada, ricota etc, debe tener un buen nivel de triptofano porlo tanto no creo que se trate de niveles de triptofano bajos...

Anónimo22 de abril de 2010, 6:43

Una pregunta doctor, si suelo producir calculos de calcio, no debo consumir proteina WHEY despus de mi ejercicio. Si no es asi, qué me aconseja tomar? Lo que pretendo es tonoficar un poco mas mis musculos y evitar el hambre excesiva tras el ejercicio pues sale contraproducente. (pretendo tambien bajar un poco de peso) Tambien tomo L-carnitine Gracias

Anónimo9 de junio de 2010, 22:28

HOLA DOC, DESPUES DE UNA CIRUGIA DE OTOESCLEROSIS QUEDE CON TINNITUS. EL DOCTOR DICE QUE TAL VEZ LA MANIPULACION AL PONER LA PROTESIS DAÑO CELULAS CILIADAS. ES POSIBLE QUE EL MAGNESIO AYUDE EN ESTE CASO.

ACTUALMENTE TOMO 2 TABLETAS DE M 250 DE GNC Y DOS COPITAS DE UN CLORURO DE MAGNESIO QUE COMPRO EN UNA FARMACIA. QUE OPINA

Anónimo21 de junio de 2010, 11:26

Mi menstruación fue regular desde el principio. Sin alteraciones notables sin sintomas premenstruales. A los 29 años tuve un embarazo ectopico. Aplicaron salpingectomia izquierda. A los 32 otro embarazo ectopico. Otra salpingectomia... bilateral entonces.

A los 35 inicie exámenes para una Fertilizacion In Vitro. Los exámenes reflejaron problemas hormonales por tiroide. Sin sintomas..?? Fui referida a un endrocrino. Hipotiroidismo incipiente el diagnostico. Un año de tratamiento. Ajustada la dosis. Niveles normalizados.

A los 36 ciclo de estimulacion ovarica para iniciar el proceso de FIV. Suspendida por poco crecimiento de ovarios. Fui a otro especialista. Prueba con Clomifeno. Buena respuesta. Se inicia nuevamente el tratamiento 6 meses después. Excelente producción ovarica... 13 ovulos!!!... 8 aptos 5 fecundados tres transferidos 2 congelados.

Resultado de gravidez: Negativo... Chequeo con endocrino Glucofage por 3 meses en la noche. El Especialista en Fertilidad que no lo tomara porque iba a crear dependencia. Aun asi, cumpli el tratamiento Seis meses después, transferencia de los congelados. Solo uno soporto la descongelacion. Ooootra vez... Resultado: Negativo. Intentos hasta nuevo aviso.... Entre tanto leer sus escritos... todo fallo por algo hormonal ... intuyo..

Mi padre murio de insuficiencia cardiaca y respiratoria a los 64 años (fumaba muucho)... Mi madre era hipertensa, murio de un ACV a los 65 años.

Peeeeeero.... Estoy a un año después de este ultimo intento... y desde antes solo que no le habia puesto atención.... mucha pereza, agotamiento fisico, un malestar como dolor de cabeza pero es una incomodidad no propiamente dolor, en las mañanas antes de levantarme, no sabia si identificarlo como migraña, desconozco... trato en lo posible no tomar analgesicos... Mucha pesadez (aunque mido 1.65 y peso 60Kg) barriga?? No mucho... creo que como mucho pero trato de balancear poca harinas carnes y azucar mucho vegetal y fruta, trato de evitar gaseosas y chatarra pero a veces sucumbo... Trato de evitar mantequilla mayonesa y quesos derretidos... y cuando los consumo no tardan en aparecer espinillas amarillas en el cuello y escote... tan poco esteticas.. porque salen alli Dioooos??... continua .../...

Anónimo21 de junio de 2010, 11:28

La menstruación irregular en cuanto a la cantidad ... es roja y liquida al principio del ciclo luego dura dias como goteando... pero espeso y oscuro duro hasta una semana goteando asi... libido poco poquisimo, irritabilidad por pesadez en la cabeza. En ocasiones me da nausea y un poco de mareo... en las tardes cuando estoy rodando en carro pero en rectas??.... , no he logrado captar el porque y le he puesto atención. Me cuesta muchisimo..!! conciliar un buen sueño. De hecho si tomo café o cola en la tarde o noche es el acabose para mi, pues no duermo... pero paso el dia siguiente con un mal humor DE PERRO... si duermo de dia .. peor... ya no noche menos puedo. En ocasiones cuando estoy medio dormida y recuerdo algo que me estresa por mucho frio qu tenga me da un calaron repentino que hasta sudo... taquicardia??? Lloro con facilidad. Mucha depresion y pesimismo... Apatia elevada a la N potencia factorial... Hipersensible al frio y piel reseca pero pelo poniendose grasoso aunque no se me cae... mas de los 100 diarios que dicen... pienso yo... Mis uñas se quiebran y las de los pies tambien, las mantengo a fuerza de cuidados y endurecedores... Tengo CLOASMA en la cara. En el proceso de fertilizacion me salieron unos quistecistos de ovario... Y todavía de vez en cuando se presenta uno... o el mismo..?? Detalle curioso: cuando voy al baño a evacuar y duro tiempo se me duerme la pierna derecha... y en ocasiones me siento mal y me duele por debajo de la uña del dedo anular mano izquierda ... Gracioso no?? Pero le cuento que siempre he estado pendiente de eso y debe tener alguna explicación..

Tomo Euthirox medicado (50mcg de lunes a jueves de viernes a domingo 25) todo lo demas por cuenta propia (mentira lo sigo desde que empezo en el nacional, todo en domingo) vitamina C acido alpha lipoico lactobacilos y echinaceo root (solo soy consecuente con el euthirox 20 antes del desayuno, el resto a veces me caen mal, intermitente). Es muy pero muy frecuente, mucha recidiva, en mi una infeccion vaginal por hongo o bacteria (supongo hormonal). Le escribi en las primeras ocasiones que lei su articulo en la revista. No tuve respuesta... Ahora vuelvo a insistir.

Todo esto esta trastocando mi vida...

Soy venezolana. Vivía en el interior del país, Guarico, hice intento de ir a su consulta y las veces que pude tomar cita (post fechada porque siempre habia muchas citas por delante) por algun motivo ajeno a mi voluntad se me complicaba la ida a Caracas y no podia asistir.
... continua .../...

Anónimo4 de noviembre de 2010, 14:08

A QUE EDAD LOS JOVENES PUEDEN TOMAR EL CLORURO DE MAGNESIO

yoel sierralta6 de marzo de 2011, 5:52

buenas tardes doctor, que diferencia hay en tomar cloruro de magnesio y magnesio GNC 250, ES RECOMENDABLE LOS DOS, y que beneficio tare tomar anti oxidantes, para combatir los radicales libres y evitar la formación de placas de ateromas.mi correo yoelsierralta@gmail.com

Ludwig Johnson6 de marzo de 2011, 17:59

No tomes Calcio anónimo. Sólo magnesio. Y el Inderal no será necesario. Evalúa el destete con tu médico.

Ludwig Johnson6 de marzo de 2011, 18:00

Magnesio con Creatinina elevada NOOOO se debe tomar

Respuestas

Anónimo2 de septiembre de 2013, 11:10

por que razon no se debe tomar mag.con creatinina elevada

Ludwig Johnson6 de marzo de 2011, 18:04

Cualquiera de los dos.

Anónimo8 de marzo de 2011, 10:54

Hola Doctor Ludwig,

Gracias a mi amiga Maria Casasnovas, me he decidido a acudir a usted para pedirle ayuda. No se ya que hacer con este problema que tengo en casa, pero tampoco puedo dejar de buscar solucion al mismo.

Tengo un hijo de 21 anos que desde hace ya 3 para cuatro anos se fue poco a poco aislando en su habitacion.

Esta tomando antidepresivo y una dosis baja de antipsicotico. No veo mejoría alguna desde hace ya un año.

Usted cree que el cloruro de Magnesio le podría ayudar?.

Muchas gracias

Carmen

Anónimo8 de septiembre de 2011, 4:33

Hola doctor, tengo 28 años y estoy algo obsesionada con mi salud y con mi peso.

Estoy toamdnó ácido alfalipoico, HGH en spray 3 veces al día y calcio para mi piel.

No sé si todo lo que tomo es efectivo o me hará bien, pero puedo complementar con Magnesio, son demasiados duplmentos, son relamente efectivos????

Soy de Chile gracias.

Anónimo20 de octubre de 2011, 11:05

Hola, en que forma se compra el Magnesio, bajo que nombre? Quiero probar para constantes dolores de cabeza. No tengo nad fisico, dicen estres, ansiedad, etc, los neurologos solo entregan medicamentos para aliviar.

Soy de Chile.

Gracias

Anónimo3 de enero de 2012, 17:42

hola tengo dudas me puede aclarar yo estoy tomando el magnecio de gnc es igual el cloruro de magnecio

Anónimo13 de enero de 2012, 10:07

hola ojala todavia responda.tengo 42 años y tengo muchos problemas menstruales los exámenes de hormonas salen bien pero no entiendo porque mi menstruacion me dura hasta 15 días usted cree que tomando magnesio pueda ver mejoría? tambien siempre estoy con una devilidad que ni me provoca pararme de la cama es como un agotamiento por favor responda y muchas gracias. escribo como anonimo porque lo que aparece alli no lo entiendo!!!!!!!!!!!!!!

Anónimo14 de febrero de 2012, 16:27

Dr. soy mujer de 37 años, recientemente me han detectado ta 140/90 tomo dilacoran de 20 cada doce horas, cuanto puedo tomar de magnesio y a que horas

Anónimo14 de febrero de 2012, 16:30

soy mujer de 37 recientemente me han detectado hipertension 140 /90 tommo dilacoran de 20 cada 12, como puedo tomar el magnesio, que hora y con cual dosificasion

Anónimo26 de febrero de 2012, 10:48

Hola Dr.

Sufro de hígado graso y no vivo en Venezuela

He estado leyendo sus publicaciones (blog) y respuestas ...y la verdad todo me parece muy acertado. Como hago para contactarlo y ver de que forma me ayuda con mi problema de hígado graso. Mi preocupación es terminar en una cirrosis o cáncer ya que tengo varios años padeciéndolo y solo tengo 33 años.

Son muchas las causas por la cual pienso me dio hígado graso, sin embargo, por herencia incluyen mi abuelo directo por parte de madre murió a causa de cáncer de hígado ..sin contar otros familiares por la misma línea que sufren de problemas de hígado.

agradezco muchísima su respuesta y así coordinar con usted.

Atte.

Anónimo7 de marzo de 2012, 20:40

HOLA DR. SOY UNA MUJER DE 44 AÑOS TENGO PROBLEMAS DE HIPERPROLACTINEMIA Y TAMBIÉN TENGO PROBLEMAS DE OBESIDAD MORVIDA, Y ME GUSTARIA SABER UN TRATAMIENTO PARA BAJAR DE PESO YA QUE EH PROBADO DE TODO Y TENGO REBOTES.

Anónimo23 de marzo de 2012, 9:33

Doctor Ludwig, Mi nombre es Gloria Astrid, tengo 32 años y estoy en mi segundo mes de embarazo, tengo varias inquietudes después de leer sus artículos, yo no consumo lácteos de ningún tipo así que me formularon suplemento adicional de calcio, con la situación de que además tengo artritis, actualmente tomo magnesio (30gr disuelto en 1 litro de agua) tomo una copa en las noches, la pregunta es si sigo tomando el suplemento de calcio? y la dosis de magnesio es adecuada o debo incrementarla, por el embarazo y la artritis. Gracias.

Por otro lado, doctor soy colombiana y he vistos varios comentarios de otros colombianos y bogotanos que estaríamos en primera fila en su conferencia, por favor cuéntenos cuando viene a Colombia, acá le esperamos.

Anónimo7 de abril de 2012, 17:16

Hola Dr Ludwig, Soy Juan de Lima Perú, de 52 años, con tratamiento a la hipertension, empeze hace 9 años tomando enalapril primero de 5mg. luego de 10 mg. luego de 20 mg, mañana y noche, hace 1 años estoy tomando BLOTIL de 5mg/20mg. Producto de la hipertension tengo hipertrofia concentrica leve. Estoy empezando a caminar 30 minutos al dia, lo hago con mucho temor, entre otras limitaciones que me he impuesto yo por temor a la hipertension que tengo por ejemplo tengo temos a viajar en avión, etc.. Tengo varias preguntas: 1. ¿Cuántos

gramos al dia tengo que tomar de magnesio para que se cure la hipertension y se me corrija la hipertrofia? 2. ¿Puedo hacer ejercicios (caminar, trotar, abdominales) cuantos minutos diarios?. 3. ¿Puedo tener relaciones sexuales sin ningun problema? 4. ¿Le debo temer a las taquicardias o arritmias por el problema de la hipertensión? 5. ¿Puedo viajar en avión?. Y la pregunta mas importante ¿CUANDO VIENE A LIMA PERU PARA SACAR UNA CITA MEDICA CON UD.? ¡LO NECESITAMOS!

Muchas

Anónimo4 de mayo de 2012, 8:12

Hola Dr.! Hace dos meses comencé a tomar el magnesio y los dolores generalizados desaparecieron! Gracias! Realmente Dios esta en el magnesio.
Olga

Anónimo12 de mayo de 2012, 15:24

Hola Dr. En consulta preoperatoria el cardiologo me detecto arritmia cardiaca, la cual creia controlada por 100 mgr diarios a amiodarona y 2.5 mgr de bisoprolol fumarato. Este cardiologo me ordeno subir la dosis de amiodarona a 200 mrs diarios y tomar por las noches una gragea de magnesio.

Resultado: las arritmias se me aumentaron de tal manera que no me permiten dormir y a tal efecto antes de consultar a mi medico tratante decidi paralizar el consumo de magnesio con lo cual las arritmias disminuyeron.

Cual es su opinion?

Florecita Caraqueña27 de julio de 2012, 12:48

jejejeje está bueno eso de "Dios está en el Magnesio"! pues si! Dios está en su creación y todo cuanto hay en el Universo. Que bueno, yo también tomo Magnesio puro (2 pastillas de 250) por las noches. Me he sentido great!

Daniela30 de julio de 2012, 23:54

hola, Dr. quisiera consultar con ud. si puedo tomar magnesio GNC en pastilla o es mejor el liquido que se prepara? tengo 36 años y mi problema es que siempre amanesco muy cansada y padesco de ansiedad, me dan taquicardias y me siento horrible, ya me pasa mas retirado esto pero hace 4 años viví con medicacion controlada, antidepresivo + ansioliticos pero gracias a dios ya tengo 2 años sin tomar nada de esto, x que lo deje por mi cuenta ya era peor el remedio que mi enfermedad, ademas tengo unos mese que me duelen mucho los pies al levantarme como que no puedo apoyar bien y siento cAERME TAMBIEN ME PASA CUANDO ESTOY SENTADA Y DE PRONTO ME LEVANTO NO PUEDO APOYAR quisiera saber si tomando magnesio este me ayude, ya estoy cansada de recorrer doctores y nada que me ayudan, ya tengo farmacia particular en casa, pero ya no tomo nada a nada le tengo fe. Ayudeme x favor Orientemeee, se lo Agradesco de corazon, tambien padesco de quistes en el seno izq. y me la paso muy mal siempre con dolor y el seno inchado, me checan periodicamente pero me dicen que tengo mastopatía fibroquistica, pero no me dan nada que termine con mis problemas. espero su respuesta Mil gracias. saludos Veronica

Daniela9 de agosto de 2012, 0:22

hola, puedo tomar magnesio para la neuropatia periferica en manos y pies, porfavor ayuda ya no aguanto los dolores, tengo oxido de magnesio gnc 250mg, como me lo tomo? ya estoy cansada de los medicos y sus medicinas que para nada me ayudan, me ponen peor cada vez porfavor digame si esto me ayudaraaa?????

Anónimo13 de agosto de 2012, 17:29

Hola doctor, hace unos dias tuve problemas con el nervio ciatico,y ahora compre magnesium, 250 mg, y tiene mas ingredientes,es de la marca,NATURE MADE. Sera efectiba para el problema del nervio?. Gracias doc, espero su respuesta..

Marielos22 de agosto de 2012, 9:51

Dr. Ludwig. Tengo 44 años, 120 libras de peso, con una tireidectomía total desde hace 23 años por carcinoma papilar folicular. A esta fecha tengo fibromialgia en el lado izquierdo de mi hombro, cansancio y mucha pérdida de cabello. Mi medicación es 1 mcg de levotiroxina sódica. Mi consulta es puede el magnesio ayudar con estos síntomas y cual debería ser mi dosis. Un tiempo me cambié a liotironina pero la pérdida de cabello ceso solo por tres meses. Muchas gracias. Marielos desde El Salvador.

Anónimo24 de agosto de 2012, 17:25

Buenas Tardes, yo padesco de dolor de pies a causa de una protusion discal, aparte me dolia la cabeza casi 4 dias por semana, un dr me recomendo tomar pastillas de cloruro de magnesio, no encuentre las que el me recomendo, entonces compre unas que me emepece a tomar y me funcionaron muy bien, el dolor de caabeza me desaparecio, pero el problema es que cada que tomo las capsulas me da nausea, y hasta he vomitado en ocasiones. Como le puedo hacer para que no me de nauseas?

리차드 18 de noviembre de 2012, 19:06

Saludos Dr.; super bueno este artículo.

aunque pregunto si... ¿El Magnesio se puede tomar para realizar ejercicio físico (cardiovascular, pliométricos y levantamiento de peso) tanto para las mujeres como para los hombres? y cuál sería el tipo de magnesio para tomar y el momento y la cantidad recomendada para este caso?

Un abrazo.

Anónimo20 de noviembre de 2012, 9:22

buen día Dr. felicidades por sus comentarios. excelente información

gabriel briseos20 de noviembre de 2012, 18:44

Hola, buenas tardes, quiero compartir mi testimonio, les contare yo sufrí de hernias en la columna desde niña, yo no podía agacharme ni jugar normal como las demás niñas porque me dolía la espalda, a mi me toco cuidar herma-nitos y los quehaceres del hogar desde muy pequeña y yo notaba mucha dificultad para cargarlos o barrer, trapear o levantar cosas pero aprendí a vivir con el dolor, pero ya de grande el dolor ya era insoportable, ya no podía con el dolor ni acostada ni parada, algún tiempo pasaba en cama por mucho tiempo, me dolía la espalda, la pierna derecha y el brazo derecho, tengo una nena y ya no podía prepararle algo de comer o tomar yo sentía que al hacer algo me arrancaban el brazo y la pierna me estaba matando,tambien tenia nervio asiatico, fui con el neurólogo me enviaron un montón de examen-es y luego de un sin fin de gastos salieron tres hernias en la columna vertebral y algunas vértebras dislocadas, tenia que operarme pero no contaba con el dinero por lo que deje todo haci y seguí con mis dolores que no encontré alguna medicina que me quitara el dolor, pero tengo un amigo que ya es viejo y paso por lo mismo nomas que a el lo operaron, el encontró en Internet lo del magnesio lo empecé a tomar, una toma en la mañana y una en la noche sin mucha fe y muriendo de dolor fui con un quiropractico que me dijo que con terapia me podía ayudar con la pierna y la columna pero el brazo ya no me daba esperanza que ya estaba perdido, ya no lo podía mover y no sabia que hacer como podía me bañaba despacio y Asia las cosas con mucha dificultad, total que no me di ni cuenta porque soy sincera cuando menos me lo espere me sentía

como niña brincando, bailando, haciendo cosas que quería que ya no eran para mi, porque dormía enrollada como gato para lograr descansar un rato pero cuando despertaba el dolor me sacaba de la cama, y hoy en día estoy mas sana que una lechuga, además me quite unos 10 años de encima que digo 10 15 me quite, vieran la energía que tengo, la alegría, que sorprende a la gente, que piel, serio si tan solo me vieran como estoy aun que no me lo crean juego, corro, bailo soy una dinamita, ni me canso, parece que me pusieron toda la cuerda, pero lo principal estoy sana y soy muy feliz...

Natalia De los Ríos 11 de enero de 2013, 15:21

Buenas tardes Dr. Ludwig, hace más de 4 ó 5 años fui paciente suya, mi nombre es Natalia De los Ríos...dejé de verlo por razones económicas...y también que me mudé de ciudad y quedé desempleada..después que nos tratamos con usted mi esposo y yo bajamos 10 kilos cada uno...que en un mes los volvimos a subir, sin embargo, quedé embarazadísima de morochos! pues aumenté 20 kilos más! llegué a 125 kilos (hace 3 años), en la actualidad estoy en 86...PERO...desde el año pasado tuve ataques de pánico por varias oportunidades, pensé que iba a darme un infarto, me hice exámenes de rutina y electrocardiograma y salieron bien, excepto el ácido úrico y los triglicéridos en el tope máximo de los niveles normales...ahora he sentido un adormecimiento leve en mi brazo y pierna izquierda y hace una semana me molesta encima de la ceja izquierda como pinchazos. Ahora soy Hipertensa y estoy tomando losartan potasico hidroclorotiazida, aluron para el ácido úrico, sigo con el Glucofage (1 pastilla diaria de 1 gr), aspirina, Vitamina C (A CADA RATO ME DA GRIPE Y ALERGIA), en diciembre estuve tomando melatonina con B6, porque me costaba dormir..retengo líquidos y bueno me siento como una viejita de 50 años, con 4 hijos que cuidar! Espero su orientación, gracias!

Anónimo 25 de enero de 2013, 9:59

HOLA BUENOS DIAS, SOY CARMEN.

DR. JONSHON CON EL GUSTO DE SALUDARLO POR ESTE MEDIO, ME PODRIA INDICAR QUE TIPO DE MAGNESIO, QUE CANTIDAD Y A QUE HORA DEBO TOMARLO, MIS ESTUDIOS INDICAN HIGADO GRASO Y GLUCOSA ELEVADA.

CON LA BENDICION DE QUE PRONTO LO TENDREMOS EN EL DF. Y ANSIANDO ESCUCHARLO NUEVAMENTE, LE ENVIO UN FUERTE ABRAZO Y BENDICIONES, HASTA PRONTO.

PARA LOS QUE DESEEN SABER EL LUGAR DE LA PRESENTACION DEL DR. JONSHON EN EL DF.

mcrb26@hotmail.com

Anónimo 26 de febrero de 2013, 10:26

HOLA DOCTOR, LO FELICITO POR PRESENTAR UN RESPALDO DE LA CALIDAD DE UN JORNAL MEDICO DE LA INFORMACION QUE AQUI NOS PRESENTA, MI PREGUNTA ES CUAL SERIA LA MEJOR PRESENTACION DE INGERIR EL MAGNESIO, EN FORMA DE SULFATO DE MAGNESIO? OXIDO DE MAGNESIO? CLORURO DE MAGNESIO? Y QUE CANTIDAD ES LA RECOMENDADA, GRACIAS... SALUDOS

Anónimo 4 de abril de 2013, 20:23

buenas noches dr.. ante todo dios lo bendiga por sus grandes conocimientos..mi problema consiste en que me golpeé una rodilla y desde ese momento ahora me duelen las dos, el médico me está infiltrando con inyecciones de suprahial, pero realmente no veo la mejoría, me hice las placas y se ve un principio de osteartrosis, tambien estoy tomando flexure y artrodar..que me recomienda ya que le tengo mucha

fé...gracias, ya q me encanta bailar y cuando lo hago no puedo mover las piernas al otro día, tengo 50 años..

Anónimo10 de abril de 2013, 6:12

Hola dr Dios lo bendiga x compartir su sabiduría. Soy sacerdote y me descubrieron diabetes hace 6 años, ahora tengo 36. Me gustaría saber q laboratorio tiene la mejor presentación de magnesio ya q algunos sólo les interesa vender, y sólo lo he encontrado con calcio. Quisiera concretar una cita como hago?

Anónimo21 de mayo de 2013, 18:30

A que edad pueden los jóvenes comenzar a tomar Magnesio? Gracias.

Anónimo25 de mayo de 2013, 15:39

Doctor, si tomando cloruro de magnesio la calcificación del oído medio puede disminuirse, dónde quedan luego los restos de calcio? Suelto en el oído?. Podrá ser peor que la otosclerosis en sí misma?Gracias

Anónimo2 de junio de 2013, 1:07

tengo un quiste en un ovario, me han hecho citologías y biopsias y todo es normal,hace cuatro años que no tengo regla,pero el quiste me hace sangrar,el medico me aconseja que lo extirpe, pero yo antes quisiera saber si con algún medicamento se podría disminuir o quitar
ahora estoy tomando acido alfa lipoico gracias

Anónimo3 de junio de 2013, 20:52

Doctor estoy tomando losartan de 50 mg para la presión alta y el xatral od 10mg para la próstata y se me bajó mucho la presión al tomar el cloruro de magnesio tome una copa en ayunas que debo hacer, me interesa mucho tomarlo ya que creo que vivire mejor muchas gracias

Marie12 de junio de 2013, 10:36

Hola Dr. Mi nombre es Lourdes soy diabética y por lo tanto insulínica, quisiera preguntarle si yo podría consumir el magnesio y que cantidad tendría que tomar, estoy realizando ejercicio y últimamente me duelen mis rodillas, y mis brazos, tengo 51 años, anticipadamente le doy las gracias y espero con ansia su respuesta, que Dios lo bendiga.

Marie12 de junio de 2013, 10:44

Hola Dr., soy marie, soy diabética y me inyecto insulina, quisiera saber si yo puedo tomar magnesio y en que cantidades, últimamente estoy haciendo ejercicio y me duelen mucho mis rodillas y mis brazos y he estado leyendo que todos estos malestares desaparecen, mi edad es de 51 años, espero su respuesta Dr. Y de antemano agradezco que Dios lo bendiga.

Marie12 de junio de 2013, 12:37

Hola dr. Soy marie, soy diabética y me inyecto insulina, quisiera saber si yo puedo tomar el magnesio y que cantidad, he leído las maravillas de este y quisiera tomarlo, ya que hago ejercicio y me duelen mis rodillas, de antemano le agradezco su atención y que Dios le bendiga.

Marie19 de junio de 2013, 13:52

Hola Dr. Quisiera preguntarle si yo puedo tomar el magnesio, soy diabética desde hace trece años y ya me inyecto la insulina, si me pudiera decir que cantidad me

puedo tomar y a que hora es recomendable, también quisiera preguntarle si mi hijo de 22 años se lo puede tomar, el sufre de taquicardias,,, de antemano le agradezco su atención,,, atentamente Lourdes.

Mina15 de julio de 2013, 10:32

Este magnesio puede ser de cualquier marca y se consigue en cualquier farmacia? o es mejor conseguir alguno en específico. Gracias

Anónimo29 de agosto de 2013, 15:51

Hola Dr. Jonhson mi hija tiene 15 años y sufre de migraña ella puede tomar el cloruro de magnesio.

Anónimo11 de noviembre de 2013, 4:45

saludos doctor Johnson, soy una persona hipertensa y tomo varias pastillas recetadas por mi médico. En la mañana tomo carvedilol de 25 mg, enalapril de 20 mg y di-eudrin de 50, en la tarde tomo adalat oros de 60 mg con una pastilla de aspirina infantil, en la noche tomo carvedilol de 25 mg con una pastilla de enalapril de 20 mg ¿qué cantidad y cómo puedo tomar el magnesio?

Anónimo13 de noviembre de 2013, 18:36

Estoy tomando a diario Plavix, Vytorin 10/40 y Coventrol 6,25 mg. Hay algún problema o interacción con alguno de esos medicamentos al tomar Cloruro de magnesio

Anónimo23 de diciembre de 2013, 5:40

Hola, quisiera saber si alguien con hipotiroidismo puede consumir cloruro de magnesio

Jaime Potes30 de diciembre de 2013, 9:54

Hola Doctor,

mi duda es la siguiente. Sufro de ansiedad, esto me ha provocado insomnio. Comence a tomar cloruro de magnesio y mejoro mi sueño de forma increíble pero despues de una semana dejo de funcionar. Estaba tomando la mitad de una taza de cafe, pero en realidad no se si esto es mucho o es poco. me gustaria que me guiara acerca de la cantidad. Tambien quiero saber si las capsulas tienen la misma efectividad.

gracias por su respuesta.

zonía moreno24 de enero de 2014, 19:06

Dr. Quisiera me ayudara, necesito saber si puedo tomar magnesium 250 mg de nature made tengo 35 años y soy hipertensa y tomo atenolol 100mg clortalidona 25 mg mi problema es que desde hace 6 meses tengo un dolor en el lado izquierdo del pecho espalda y brazo que no se me quita me han hecho de tos los exámenes y gracias a Dios me salieron bien me dicen que es muscular pero no me dicen con que curarmelo y ya no

Aguando es muy incomodo porque no se me quita en ningún momento por favor le agradecería me conteste gracias

Anónimo11 de febrero de 2014, 22:30

Roger Panamá, Dr. Johnson, saludos, será cierto que el oxido de magnesio tiene mala absorción tomándolo como suplemento, y por eso, algunos expertos recomiendan tomarlo con vitamina c para aumentar su absorción.

Francisco J. Gallardo F.10 de marzo de 2014, 9:45

estimado doctor, hace unas semanas me han detectado trigliceridos por las nubes y presion alta, estoy tomando losartan portasico y gemfibrozilo,....puedo consumir cloruro de magnesio junto con esos medicamentos o los dejo?

atte

francisco

Anónimo16 de marzo de 2014, 19:10

bues noches doctor tengo el azucar baja puedo tomar cloruro de magnecio mi nr es 04247542857

lina3 de abril de 2014, 7:21

Buenos dias doctor soy una paciente de 35años q despues de casi morir a raiz de una preeclampsia quede hipertens,tambiem soy resistente a la insulina,ovarios poliquisticos,ataques de panico y ansiedad etc etc ect.tengo dos años tomando bisoprolol fumarato por las mañanas y nifedipina por las noches ademas de glucofaje 1600 diarios y sertralina,mi pregunta es si con todos estos medicamentos puedo tomar magnesio ?ya que me siento una vieja tomando tantas pastillas.Muchas gracias de antemano.

Jesús Matheus20 de abril de 2014, 19:11

Tomo janumet 850/50 mg y valsartán 160/12,5mg y Glileped de 100 mg. me lo mandó una endocrina. ¿Cree que deba modificar estas dosis? o cambiar para el Cloruro de Magnesio 250mg que usted recomienda. Vivo en Caracas, tengo 53 años y recientemente mi padre murio de diabetes, y un hermano falleció de infarto. Le he conocido por esos amigos vía internet que me lo han recomendado. Tengo fe que con su aporte detendremos mi diabetes. ¿Cómo hago para concoer más al respecto? JML

Anónimo29 de abril de 2014, 22:59

hola Doc hace 6 años descubri q tengo hipotiroidismo tomo levotiroxina 125mg mi glandula ya no me funciona me dice mi endocrinologo y plenacor 25mg para el corazon, ya q he tenido arritmia a raiz de esa enfermedad.y hace un año y medio me descubren q tengo diverticulos grad 1 y hemorroides grad1. tambien tengo chagas soy operada de la vesicula hace 5 años y como si fuera poco tengo una hernia de disco , pico de loro q eso me imposibilita hacer mis actividades fisicas o tareas avitual a pesar de mi 49 año tengo mis limitaciones ya que de me inflama mi columna al hacer cosas. pregunto puedo tomar magnesio? y como? no sera peligroso con los medicamentos q tomo? ah... el traumatologo me dijo q no me puede dar un calcioporque el problema ya esta.y mi hija de 14 años hace 8 meses q esta medicada con levotiroxina 50mg con hipotiroidismo, tambien puede tomar magnesio? gracias espero respuesta. .

Anónimo18 de mayo de 2014, 8:51

Saludos Dr. Tengo 57 años, no tomo ningun medicamento, no soy diabetica ni Hipertensa, sin embargo tengo problemas por no sentirme lo bien que deberia (creo comer sano, camino todos los dias, no tengo vicios), hace algunos años me detectaron que solo tenia la mitad de la tiroides(sin haberme operado nunca), tengo rinitis, me indicaron que tengo un problema digestivo (meteorismo o algo así) y mis huesos no me han salido precisamente de lo mejor, subo escaleras y me duelen las rodillas, y en general tengo decaimiento y agotamiento. Concluyendo indíqueme por favor, si debo tomar magnesio, en capsulas o en polvo para prepararlo en casa y en que cantidad. Gracias

Anónimo11 de septiembre de 2014, 18:17

Hola doctor Johnson yo sufro de tiroides pero á pasar de que la tengo controlada sufrió de sobre peso por mas que hago no adelgazo de 135 lbs qué pesaba antes de la tiroides hoy peso 183 lbs.por favor ayudeme que me recomienda esperó su conasego muchas gracias

Susana19 de septiembre de 2014, 8:48

Hola dr. Comienzo por decirle que soy diabética!! Hace 4 años. En el 2005 fui diagnosticada con hipotiroidismo me indicaron Eutirox lo tome por un año y luego lo deje porque en exámenes salen normales las tiroides. En 2009 fui diagnosticada con hiperinsulinemia no sabia o ignore el riesgo que corría mi salud y seguí llevando la vida como si nada aun con todas las molestias que sentia... hoy en día mis valores de glucemia están elevados en ayuna ayer 187 y hoy 127 suben y bajan. Tomó magnesio en cap. 250 mg. Me tomo 2 en la noche u tomó. Trato de comer sano pero no logro estabilizar mi glucosa. Ud. Me recomendaría volver a empezar con el Eutirox y que exámenes debo realizar para ayudar a mi diagnostico!!

Susana19 de septiembre de 2014, 8:51

Hola dr. Comienzo por decirle que soy diabética!! Hace 4 años. En el 2005 fui diagnosticada con hipotiroidismo me indicaron Eutirox lo tome por un año y luego lo deje porque en exámenes salen normales las tiroides. En 2009 fui diagnosticada con hiperinsulinemia no sabia o ignore el riesgo que corría mi salud y seguí llevando la vida como si nada aun con todas las molestias que sentia... hoy en día mis valores de glucemia están elevados en ayuna ayer 187 y hoy 127 suben y bajan. Tomó magnesio en cap. 250 mg. Me tomo 2 en la noche. Trato de comer sano pero no logro estabilizar mi glucosa. Ud. Me recomendaría volver a empezar con el Eutirox y que exámenes debo realizar para ayudar a mi diagnostico!!

Susana19 de septiembre de 2014, 8:52

Olvide decirle que no tomo ningún medicamento para la diabetes por miedo al daño que producen y aun acostándome en ayunas mi glucosa sale alta en la mañana! !

Anónimo20 de noviembre de 2014, 8:46

Dr. gracias por sus respuestas a muchas preguntas, fué como me estuviera contestando, soy paciente de hipotiroidismo hace 30 años tomo eutirox de 100, sin embargo, ultimamente la presión se me a prendido, me levanto con 15 de presión tomo a las 7pm 1 pastilla y medio enalapril, puedo tomar yo magnesio? no se si mi creatinina es alta.DIOS LO GUARDE.

Anónimo14 de diciembre de 2014, 9:50

deseo saber si una persona a de 34 años con presión alta puede tomar cloruro de magnesio. Gracias

Anónimo14 de diciembre de 2014, 9:55

Dr puede una persona de 34 años con presión alta tomar cloruro de magnesio?

LILIANA ANDREA FRANCO CASTAÑO29 de diciembre de 2014, 8:05

Dr. Johnson buenos días, quiero consultar con usted sobre Magnesium Intracell, yo soy de Colombia pero un amigo me traerá este producto de mexico y se lo quiero dar a mis padres no sin antes conocer las contraindicaciones, por favor me podría usted indicar que exámenes debo hacerle a mi padre para saber si lo puede consumir.

Mi padre tiene 56 años, aparentemente es una persona saludable y de lo unico que sufre es de varices tiene antecedentes de tensión alta pero el aun no la padece, este año 2013 hemos estado varias veces en el medico por dolores de pecho pero dicen que todo esta bien le hicieron electros y eccocardiograma y exámenes de sangre todo sale bien ya no se que hacer aqui el sistema medico es un poco complicado. Últimamente mi padre no duerme bien, tiene dolores de cabeza recurrentes y esporadicamente de pecho, y los médicos dice que esta bien ¿? el toma actualmente Centrum+50 y Fish oil 1000mg/300 mg Omega-3.

Mi madre tiene 56 años casi no duerme y sus huesos comienzan a dolerle, ella consume los mismos suplementos que mi padre. En casa se consume leche, huevos y queso en grandes proporciones casi a diario.

Agradezco su pronta respuesta, de antemano muchas gracias.

LILIANA ANDREA FRANCO CASTAÑO29 de diciembre de 2014, 8:06
Dr. Johnson buenos días, quiero consultar con usted sobre Magnesium Intracell, yo soy de Colombia pero un amigo me traerá este producto de mexico y se lo quiero dar a mis padres no sin antes conocer las contraindicaciones, por favor me podría usted indicar que exámenes debo hacerle a mi padre para saber si lo puede consumir.

Mi padre tiene 56 años, aparentemente es una persona saludable y de lo unico que sufre es de varices tiene antecedentes de tensión alta pero el aun no la padece, este año 2013 hemos estado varias veces en el medico por dolores de pecho pero dicen que todo esta bien le hicieron electros y eccocardiograma y exámenes de sangre todo sale bien ya no se que hacer aqui el sistema medico es un poco complicado. Últimamente mi padre no duerme bien, tiene dolores de cabeza recurrentes y esporadicamente de pecho, y los médicos dice que esta bien ¿? el toma actualmente Centrum+50 y Fish oil 1000mg/300 mg Omega-3.

Mi madre tiene 56 años casi no duerme y sus huesos comienzan a dolerle, ella consume los mismos suplementos que mi padre. En casa se consume leche, huevos y queso en grandes proporciones casi a diario.

Agradezco su pronta respuesta, de antemano muchas gracias.

PAOLA6 de febrero de 2015, 17:56
paola: hola doctor muy interesantes sus articulos; quisiera comentarle que soy deCOLESTEROL muy alto, lo he llegado ha tener en 250 solo tengo 26 AÑOS, mis padres han tomado magnesio.... yo quiero tomarlo.... pero quisiera saber el modo? si una cucharada al dia solamente? POR FAVOR ESPERO RESPUESTA

liebrelibre8 de febrero de 2015, 7:23
Soy librelibre....Buenos días Dr Ludwig.
Padezco neuralgia al trigémino, lado izquierdo de la nariz. (Lo llaman dolor del suicida y con razón). Ponerme en posición horizontal es lo peor, duermo muuuy mal.Si pidiera que me reembolsen el dinero que me he gastado en esta dolencia, pudiera hoy ayudar a muuuuuchas personas.
Cree ud. que me sirve el oxido magnesio (250 mg) una toma en la noche ?
Gracias mil por su respuesta
Liebrelibre.

liebrelibre8 de febrero de 2015, 7:24

Soy librelibre....Buenos días Dr Ludwig.
Padezco neuralgia al trigémino, lado izquierdo de la nariz. (Lo llaman dolor del suicida y con razón). Ponerme en posición horizontal es lo peor, duermo muuuy mal.Si pidiera que me reembolsen el dinero que me he gastado en esta dolencia, pudiera hoy ayudar a muuuuuchas personas.
Cree ud. que me sirve el oxido magnesio (250 mg) en la noche ?
Gracias mil por su respuesta
Liebrelibre.

liebrelibre8 de febrero de 2015, 8:04

Buenos días, dr Ludwing.
Si yo comprara el oxido de magnesio en polvo (es como una sal), debería tomarme alrededor de 17 cucharadas de la sal para cubrir los 250 gms día?
Es que las pastillas me salen muuuy caras.
mil gracias por su apoyo

Anónimo31 de marzo de 2015, 8:44

buenos dias doctor una pregunta la coca cola tiene algun efecto en la resonancia magnetica

luis martinez18 de abril de 2015, 6:22

Bueno días doctor hace como tres semanas empecé con los síntomas de ataques de pánico mareos constantes hormigueos falta de respiración miedo a ahogarme fui al medico internista vio que tenía un poco la tensión alta me mandó losartan potásico y concor estoy leyendo que el cloruro de magnesio es bueno para los ataques de pánico quisiera saber la dosis que debo tomar y si puedo combinar con las dos pastillas para la tensión gracias antemano

KEYLA6 de mayo de 2015, 11:10

BUENAS TARDES DR JOHNSON..FELICITACIONES DE ANTEMANO POR TAN NOBLE TRABAJO AL AYUDAR A TANTAS PERSONAS QUE LO NECESITAMOS..MI PREGUNTA ES...EN VZLA ACTUALMENTE ESTA AGOTADO EL MAGNESIUM..PERO EN LOCATEL HAY UN PRODUCTO QUE SE LLAMA MAGNESIUM VALNATURAL DE 500MG. DOCTOR SIRVE ESTE PRODUCTO? GRACIAS POR SU ATENCION.

Anónimo7 de julio de 2015, 20:26

hola Dr. johson quiero preguntarle si es mejor utilizar el cloruro de magnesio, el que parece una sal bruta, o el que ya viene procesado, osea en capsulas. porfa, resido en Santa marta (Colombia)