

el magnesio astuto



Más de
70.000
ejemplares
vendidos
en Francia

BARATO + PREVENTIVO
DE EFECTO INMEDIATO

UN REMEDIO DE ABUELA OLVIDADO

100% fácil de usar

Alix Lefief-Delcourt



Alix Lefief-Delcourt

El magnesio astuto

Traducción del francés

Montse Roca

Para Xavier, ¡que lo revisó... y lo aprobó!

«En mi unidad del hospital Necker había un herido en estado grave que no toleraba las inyecciones. Una mañana propuse:

—Intentemos darle la solución [de magnesio] por vía oral.

Al oír esa palabra, *madame* Boivin, la supervisora, y dos enfermeras sonrieron con disimulo.

—¿Por qué sonríen?

—Todas nosotras la tomamos —contestó *madame* Boivin.

—¿Y por qué?

—Para trabajar con más ahínco.

—Porque nos anima a esforzarnos más.

—¿Y cómo se les ocurrió tomarla?

—Nos dimos cuenta de que los enfermos a quienes se la inyectaban experimentaban cierto bienestar. Entonces la tomamos nosotras para probar y nos produjo el mismo efecto.

[...].

Esta solución, que yo llamaba “mi droga”, la administré a todos los heridos de mi unidad, yo mismo la tomé e hice que la probaran todos mis seres queridos. Los supervisores y enfermeras, encantados con la sensación de euforia, de energía y de fortaleza frente al cansancio que experimentaban, se ocuparon de hacerle propaganda».

Profesor Pierre Delbet,
Politique préventive du cancer, 1944

INTRODUCCIÓN

El mercado de los complementos alimenticios nunca ha estado tan bien surtido. Combatir el cansancio, reforzar las defensas inmunitarias, estimular la concentración y la memoria, prevenir el envejecimiento o la osteoporosis, evitar esos pequeños problemas de la piel, favorecer el tránsito intestinal, aumentar la libido, recuperar la plenitud o el sueño... ¡todas esas promesas y recetas milagrosas tienen un precio! ¿Y si un solo complemento pudiera restablecer todos nuestros equilibrios de manera natural, eficaz y con un coste mínimo? Este remedio existe: ¡es el magnesio!

10 BUENAS RAZONES PARA DESCUBRIR EL MAGNESIO

1. Su eficacia es inmediata

¿Un principio de anginas, un pequeño problema de piel, una intoxicación alimenticia? El magnesio actúa muy rápidamente contra numerosos trastornos leves. Diversos experimentos han demostrado asimismo su efecto y su eficacia en casos más graves, como la poliomielitis y otras enfermedades infecciosas.

2. Tiene también efectos preventivos

Además de sus numerosas aplicaciones prácticas para curar tal o cual trastorno, el magnesio actúa de forma preventiva para reforzar las defensas inmunitarias del organismo. Como tratamiento, permite subsanar las carencias de magnesio que casi todos padecemos y que originan diversos problemas, tanto físicos como psíquicos.

3. Ejerce un efecto general en el organismo

Hay muchas declaraciones de adeptos en favor de los efectos mágicos del magnesio. Se recurre a él para curar un problema concreto... ¡y todo el cuerpo se beneficia! «Yo tomé cloruro de magnesio contra el estreñimiento... y comprobé que me desaparecía el acné en cuestión de días». «Yo empecé este tratamiento porque me sentía especialmente estresada y cansada. Y luego, a medida que pasaban los días, comprobé que tenía las uñas menos frágiles, que dormía mejor y que las migrañas eran menos frecuentes y menos intensas...». «Yo hice una cura de cloruro de magnesio porque me costaba dormir. ¡Y aparte de recuperar un sueño reparador, el año pasado no tuve ni un leve resfriado, cuando suelo ponerme enferma todos los años!». ¿El secreto de todas estas ventajas? El magnesio no solo cura una dolencia específica, también restablece todos los equilibrios internos del organismo: por eso, después de una aplicación, en apenas unos días el paciente se encuentra mejor y es mucho más fuerte ante las infecciones.

4. Permite reducir el consumo de antibióticos

Somos uno de los países que consume más antibióticos del mundo. Y las medicaciones siguen siendo abusivas con demasiada frecuencia: ¡muchas enfermedades provocadas por virus se tratan con antibióticos, aunque estos solo son eficaces para combatir bacterias! Y ello pese a que, tal como advierten las campañas de salud pública, si se toman sin motivo, pierden efectividad. El peligro, en efecto, es que las bacterias se vuelvan cada vez más resistentes a estos medicamentos. El magnesio supone una alternativa ideal a este sobreconsumo de antibióticos, ya que permite reforzar las defensas del organismo. Así no nos ponemos enfermos tan a menudo y nos recuperamos antes. Resultado: utilizamos menos medicamentos.

5. Presenta pocas contraindicaciones importantes

Todo el mundo puede hacer una cura de magnesio: adultos, niños, bebés,

mujeres embarazadas, personas mayores... Pero cuidado: está desaconsejado para personas que padecen insuficiencia renal o hipertensión, y para aquellas que han eliminado la sal de su dieta (*véase* pág. 26). En cualquier caso, no hay que dudar en consultar con el médico de cabecera.

6. Apenas tiene efectos secundarios... ¡o casi!

Hay personas que tienen diarreas durante la ingesta de magnesio. Este trastorno pasajero no es grave: basta con disminuir un poco la dosis para que todo vuelva rápidamente a la normalidad. ¡Realmente es muy poca cosa a la vista de sus múltiples ventajas!

7. Es fácil de encontrar

El cloruro de magnesio se puede adquirir en farmacias, en bolsitas de 20 gramos. O, mejor aún, en los establecimientos bio, en forma de *nigari*, un ingrediente usado en la cocina japonesa para coagular la leche de soja y elaborar el tofu. El *nigari* contiene casi un 85 por ciento de magnesio.

8. Es fácil de usar

Basta con diluir el cloruro de magnesio en polvo o el *nigari* en 1 litro de agua y beber un vasito de esta solución cada mañana. El sabor no es especialmente agradable, pero uno se acostumbra rápidamente.

9. Su precio no es caro

Una bolsita de 20 gramos de cloruro de magnesio de la farmacia cuesta alrededor de 1 euro y permite preparar 1 litro de solución, es decir, entre ocho

y diez dosis. El *nigari*, en tiendas bio y dietéticas, cuesta aún menos: una bolsita de 100 gramos (para 5 litros de solución) cuesta aproximadamente 1,80 euros. Y resulta todavía más rentable si se compra 1 kilo: calcular entre 5 y 6 euros para preparar 50 litros de solución. Es decir, el equivalente a veinte curas de tres semanas de cloruro de magnesio como mínimo. ¡Insuperable!

10. Es un remedio olvidado, un verdadero remedio de abuela...

Haced una pequeña encuesta en vuestro entorno, especialmente entre las personas mayores. Seguramente encontraréis alguna que os contará que hizo curas de magnesio de modo regular, durante toda su infancia, y que hoy en día sigue tomándolo con idéntica eficacia.

¿Todavía escépticos? ¡No hay más que vivir uno mismo la experiencia! Todos pasamos en la vida periodos de cansancio y de estrés, por no hablar de pequeñas depresiones. Ese es el momento de probar una cura de magnesio de tres semanas. Inmediatamente notaremos cambios en nuestro estado físico y mental y tendremos un único deseo: convencer a nuestro entorno de que lo pruebe. Así, gracias al boca a boca, ha ganado prestigio este complemento natural. No obstante, hoy en día, al igual que en los tiempos de su descubridor, Pierre Delbet, sus virtudes siguen siendo básicamente ignoradas por el mundo de la medicina y los laboratorios farmacéuticos. ¡Una cosa es segura: si todos hiciéramos curas de magnesio regularmente, los fabricantes de medicamentos y de complementos alimenticios tendrían motivos para preocuparse!

1. MAGNESIO Y CLORURO DE MAGNESIO



EL MAGNESIO

Una sal mineral esencial en la vida

El magnesio (Mg) es un mineral esencial para el buen funcionamiento del organismo. Es el segundo ión más presente en número en el interior de nuestras células, después del potasio, y actúa en estrecha colaboración con otros minerales como el sodio y el calcio. Es conocido sobre todo por su efecto sobre el sistema nervioso o por sus virtudes antiestrés. Pero esta descripción se queda muy corta. De hecho, se calcula que el magnesio participa en más de trescientas funciones metabólicas como:

- La producción de energía.
- La eliminación de toxinas.
- La coagulación de la sangre.
- La fijación del calcio en los huesos.
- La regulación del nivel de azúcar en sangre.
- La regulación de la tensión arterial.
- El metabolismo de los lípidos.
- El mantenimiento de un ritmo cardíaco regular.
- La síntesis del ADN.
- El buen funcionamiento de las glándulas suprarrenales y, por tanto, la regulación de la producción de adrenalina (de ahí su efecto antiestrés).
- El tránsito de los iones relacionados con la contracción muscular y el sistema nervioso (de ahí su utilidad para aliviar los dolores ligados a la menstruación y a las migrañas, por ejemplo).

Por eso, cuando se sufre carencia de magnesio, los síntomas son muy diversos y alteran numerosos equilibrios. Pueden ser de orden:

- Psíquico: nerviosismo, ansiedad, insomnio...
- Neuromuscular: calambres, vértigos, temblores, contracciones musculares involuntarias (temblor en los párpados)...
- Cardiovascular: palpitaciones, aceleración del ritmo cardíaco, hipertensión...
- Dermatológico: uñas y cabello frágiles...
- Digestivo: estreñimiento o diarrea, calambres en el estómago...
- Articular: dolores vertebrales...

En general, los dolores musculares, de cabeza o vertebrales, las migrañas y la fatiga matinal (desde el momento de levantarse) son síntomas que con mucha frecuencia revelan falta de magnesio.

Pese a su papel central en nuestro organismo, el magnesio a menudo suele estar considerado como «el ión olvidado». Nos martillean los oídos con la importancia del calcio en la alimentación de los niños y las personas mayores, del papel central del hierro para las embarazadas... ¿Pero qué hay del magnesio? Según afirma la doctora Marianne Mousain-Bosc,[\[1\]](#) pediatra y autora de numerosos trabajos y estudios sobre el magnesio, uno de sus colegas incluso le habría replicado en una ocasión: «¡Pero bueno, Marianne, el magnesio no sirve para nada!».

¿Sabías que...?

El nombre del magnesio procede de Magnesia, una región situada en Tesalia, en el centro de Grecia, cuyo suelo era especialmente rico en este mineral. Esa era la tierra de los magnetos, una tribu descendiente de Magnos, el segundo hijo de Zeus... o de Eolo (¡las versiones difieren!).

¡Cada cual según sus necesidades!

El magnesio que necesita una persona adulta se estima generalmente entre 5 y 6 miligramos por día y por kilo. Es decir, entre 375 y 450 miligramos para un hombre adulto de 75 kilos, por ejemplo. Pero hay que saber que las necesidades de magnesio dependen también de otros factores, como:

- La edad: las necesidades aumentan a lo largo de los años. Así, un niño de diez años tiene necesidades dos veces superiores a las de un niño de cinco.
- El sexo: a partir de la adolescencia, las necesidades de los hombres son superiores a las de las mujeres.
- Los períodos de la vida: las embarazadas y las madres jóvenes que amamantan tienen necesidades superiores a las de las otras mujeres.

Aportes aconsejados de magnesio (en miligramos/día)		
	Sexo masculino	Sexo femenino
Niños de 1 a 3 años	80	80
Niños de 4 a 6 años	130	130
Niños de 6 a 9 años	200	200
Niños de 10 a 12 años	280	280
Adolescentes de 13 a 19 años	410	370
Adultos	420	360 390/400 (en caso de embarazo y lactancia)
Personas mayores (más de 75 años)	400	400

Fuente: *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, 3ª edición, Ed. Tec & Doc, 2010.



Estas cifras son solo indicaciones generales, ya que otros factores, ligados al modo de vida de cada uno, entran también en juego:

- El nivel de actividad física: cuanto más elevada sea, más importante es la necesidad de magnesio, porque con el sudor se elimina más rápidamente. De modo que se calcula que las necesidades de una persona deportista (que hace deporte regularmente) son de 500 mg por día.
- El estrés: cuanto más estresada está una persona, más magnesio quema. Por tanto, para compensar estas pérdidas, el aporte cotidiano debe ser más elevado.

Las mejores fuentes de magnesio

Dado que el organismo no tiene reservas de magnesio, hay que proporcionárselo cotidianamente a través de la alimentación. Los alimentos cuyo contenido en magnesio es mayor son:

- El germen de trigo: 400 mg/100 g.[\[2\]](#)
- El cacao: entre 200 y 400 mg/100 g.
- Las frutas oleaginosas: entre 130 y 270 mg/100 g (con el coco y las almendras en primer lugar).
- El chocolate negro: 100 mg/100 g.
- Las almejas y las gambas: entre 100 y 240 mg/100 g.
- Las alubias: entre 160 y 180 mg/100 g.
- Las harinas de trigo y de centeno integrales: alrededor de 150 mg/100 g.
- Las acelgas: 113 mg/100 g.
- Los higos secos, los albaricoques secos, los dátiles: entre 60 y 92 mg/100 g.
- El pan integral: entre 60 y 74 mg/100 g.
- Las espinacas hervidas y los cardos: entre 52 y 59 mg/100 g.
- Los quesos de pasta dura: entre 42 y 47 mg/100 g.
- El perejil: entre 41 y 52 mg/100 g.
- Los plátanos: entre 31 y 42 mg/100 g.

- El salmón: 29 mg/100 g.
- Las aguas minerales ricas en magnesio (las aguas más ricas pueden llegar a contener más de 1.000 mg por litro).



¿Y la sal?

En estado natural, la sal de mesa contiene una cantidad no desdeñable de cloruro de magnesio. Desgraciadamente, el proceso de refinamiento (que permite aumentar su tiempo de conservación y darle un bonito color blanco) provoca que pierda gran parte. Hay que adquirir buenas costumbres y optar siempre por sal sin refinar en lugar de sal refinada. Pero, cuidado, no hay que fiarse de que la sal, ni siquiera sin refinar, subsane nuestras necesidades de magnesio. No olvidemos que si bien la sal es un mineral indispensable para el buen funcionamiento del organismo, su exceso, que es muy habitual en nuestros hábitos de alimentación modernos, es nefasto para la salud.

A modo de ejemplo, para satisfacer su necesidad diaria de magnesio, una mujer debería consumir:

- 150 g de salmón.
- 100 g de espinacas.
- 100 g de pan integral.
- 100 g de queso.

2 plátanos.
40 g de nueces.
50 g de chocolate negro.

¡Todos tenemos carencias de magnesio!

Somos muchos quienes sufrimos una deficiencia de magnesio. Las cifras son elocuentes: según el estudio Suvimax,[\[3\]](#) el 77 por ciento de las mujeres y el 72 por ciento de los hombres tienen cantidades de magnesio inferiores al aporte nutricional aconsejado (ANC). Peor aún: un hombre de cada cuatro y una mujer de cada cinco tienen aportes dos tercios inferiores al ANC y sufren, por tanto, un déficit evidente.

Las causas de esta situación son diversas:

Los desequilibrios en la alimentación moderna

Hoy en día, nuestro modo de alimentación da prioridad a la carne, la pasta, el arroz, el pan blanco, los huevos, las ensaladas... Ahora bien, ¡todos esos alimentos son pobres en magnesio! Nuestros antepasados, que se alimentaban de pan completo, de habas o de alubias, no tenían este problema.

La generalización de los productos refinados

Pan blanco, harinas blancas, pasta, arroz blanco... hoy en día consumimos productos refinados masivamente, hasta el punto de haber olvidado que en estado natural, la harina es oscura y el arroz moreno. ¡Sin embargo, el magnesio (entre otras sales minerales) está contenido precisamente en la vaina de los cereales que se elimina durante el refinado! Resultado: los productos refinados han perdido casi toda su riqueza. Basta un ejemplo: el pan blanco contiene tres veces menos magnesio que el pan completo. Lo mismo sucede

con la sal: una vez refinada, la sal blanca contiene entre cuatro y cinco menos proporción de magnesio que la sal marina integral.

La tiranía de los regímenes adelgazantes

¿Os habéis dado cuenta de que la mayoría de los alimentos ricos en magnesio son precisamente los que desaconsejan las dietas para adelgazar? Plátanos, chocolate, frutos oleaginosos, leguminosas... son muchos los alimentos que algunas personas (sobre todo mujeres), preocupadas por guardar la línea, han erradicado de su alimentación cotidiana a causa de su alto contenido calórico. Esto podría explicar por qué hay más mujeres que hombres con déficit de magnesio.



Los estragos de la agricultura convencional

La utilización masiva de fertilizantes sintéticos en la actualidad comporta un empobrecimiento de magnesio en los suelos. Resultado: ¡los vegetales que salen hoy de la tierra son mucho menos ricos que los que se cultivaban hace ochenta o cien años!

A tener en cuenta

En realidad, las clasificaciones oficiales de los alimentos según su contenido en magnesio solo son teóricas; no reflejan verdaderamente la cantidad de magnesio ingerido. El hecho es que dichos contenidos

varían en función de la calidad del suelo en el que el vegetal ha crecido.

El tipo de cocción de los alimentos

Cocer las verduras en agua comporta asimismo una pérdida enorme de magnesio —hasta un 75 por ciento— que se queda en el agua de la cocción. ¡Y, sin embargo, a menudo tendemos a tirar esa agua... y, por tanto, esos valiosos minerales!

El estrés

Algunos lo denominan «el mal de nuestra época». El estrés aumenta el consumo de magnesio por parte del organismo, lo que da como resultado carencias... que nos hacen aún más sensibles al estrés. ¡Un auténtico círculo vicioso!

Los demás factores

El déficit de magnesio también puede estar relacionado con una mala absorción de este mineral por parte del organismo. Este es el caso, por ejemplo, de la alergia al gluten (o enfermedad celíaca), que daña la pared intestinal e impide, por tanto, la correcta absorción de los nutrientes y los minerales. Otras causas posibles: una afección renal, que aumenta la eliminación de magnesio de los riñones, o una anomalía genética, que obstruye el paso del magnesio a las células.

Buenas costumbres a adoptar

Para evitar carencias de vitaminas y minerales, hay que comer variado y equilibrado, según aconsejan los profesionales de la nutrición. Pero, en el caso del magnesio, solo eso no basta porque las causas de las carencias van más allá del estricto ámbito de los aportes alimenticios. Incluso comiendo un poco de todo, el riesgo de un déficit de magnesio es absolutamente real. Por esa razón hay que cambiar también algunas de nuestras costumbres:

Consumir de manera más regular productos con alto contenido en magnesio y reequilibrar la alimentación en su conjunto

Para ello, es esencial:

- Aumentar el consumo de mariscos, de verduras y de legumbres, que son ricas en magnesio (y disminuir el de carne).
- Consumir productos sin refinar antes que productos blancos (pan, pastas, cereales).
- Optar por la sal sin refinar, mucho más rica en cloruro de magnesio que la sal blanca.

Apostar por pequeños pluses que aumentan nuestra ración diaria de magnesio

Por ejemplo:

- Salpimentar ensaladas y *crudités* con una cucharada sopera de germen de trigo en polvo. Es excelente para la salud y aporta un saborcito a cereales que casa muy bien con las ensaladas.
- Añadir unas nueces a una ensalada verde, unas almendras al muesli de la mañana... o picotear un puñadito a lo largo del día, para combatir una leve sensación de vacío.

- Darse el gusto de saborear una o dos onzas de chocolate (negro, preferentemente).



Optar por frutas y verduras procedentes de agricultura ecológica

De este modo tenemos la garantía de que la tierra donde han crecido no ha sido rociada con fertilizantes sintéticos y, por tanto, de que su riqueza natural en minerales ha sido preservada. ¡Aunque no forzosamente de que esa tierra no fuera ya pobre en magnesio!

Adoptar nuevos hábitos en la cocina

- Consumir el agua de la cocción de las verduras: sopas, caldos...
- Sustituir la cocción en agua por la cocción al vapor o el estofado.
- Reducir el tiempo de cocción de las verduras, a fin de preservar sus valiosos nutrientes.



A pesar de todos esos buenos hábitos, no siempre es fácil satisfacer nuestras necesidades cotidianas de magnesio... salvo que se consuman únicamente productos sin refinar, cultivados en un suelo rico en magnesio. Aparte de que determinados científicos estiman que las dosis recomendadas (entre 350 y 400 mg/día) son claramente insuficientes para asegurar un buen funcionamiento del organismo: ¡necesitaríamos más del doble, es decir, entre 800 y 900 mg/día! Está claro que para ingerir la cantidad necesaria de magnesio, nuestros hábitos modernos de alimentación no bastan. ¿La solución? Apostar por un complemento alimenticio natural: ¡el cloruro de magnesio!

[1] Marianne Mousain-Bosc, *La solution magnésium*, ediciones Thierry Souccar, París, 2010.

[2] Entiéndase 400 mg de magnesio por 100 g de germen de trigo.

[3] *Suppléments en Vitamines et Minéraux Antioxydants*, 1994-2003.

EL CLORURO DE MAGNESIO

El magnesio existe bajo numerosas formas: carbonato de magnesio, óxido de magnesio, citrato de magnesio, lactato de magnesio, sulfato de magnesio... y —esta es la forma que nos interesa— cloruro de magnesio o MgCl.

Las ventajas del cloruro de magnesio en relación a otras formas son numerosas:

- Entre todas las sales de magnesio, esta es la única que tiene una buena biodisponibilidad y una mejor solubilidad. Dicho claramente, es muy fácil de asimilar por el organismo, sin tener un efecto laxante excesivo (esta es la contraindicación número uno del magnesio en cualquiera de sus formas).
- Sus efectos secundarios son mínimos.
- Es práctico y económico.
- Aunque no cuenta con el reconocimiento de la medicina oficial, ha sido objeto de numerosas experiencias que demuestran sus extraordinarios efectos para la salud y el bienestar general.

Un remedio extraordinario

Los descubrimientos del profesor Pierre Delbet

En el origen del descubrimiento de las propiedades del cloruro de magnesio hay un hombre: el profesor Pierre Delbet. A finales del siglo XIX, este cirujano francés (1861-1957) se centró en el problema de la toxicidad de los antisépticos usados en la época. Su constatación fue simple: la limpieza de las heridas con antisépticos tenía como efecto la destrucción no solo de los

microbios, sino también de las células encargadas de defender al organismo contra la infección. Resultado: «Los antisépticos, en lugar de reducir la infección, pueden aumentarla», según escribió en su libro *Politique préventive du cancer*. Durante la Primera Guerra Mundial, los numerosos casos de necrosis y lesiones de los tejidos derivadas del uso de antisépticos que descubrió en los hospitales no hicieron más que confirmar su teoría.

¿Cuál era su idea? «Buscar una sustancia capaz de estimular la vitalidad de las células. El antiséptico apunta a los microbios y mata a las células. Yo soñaba con aumentar la resistencia de las células para que pudieran vencer a los microbios». Esta constatación lo llevó a investigar si una sustancia presente en nuestro organismo podría aumentar la acción de los glóbulos blancos. Así, sumergió glóbulos blancos humanos en diversas sustancias a fin de medir su potencia fagocitaria, es decir, su facultad de englobar y de digerir partículas orgánicas o inorgánicas dañinas para nuestro organismo, como los glóbulos rojos enfermos o los microbios. Es la solución de cloruro de magnesio la que dio, según sus propias palabras, «resultados extraordinarios». Delbet llamó a este método «citofiláctico»: citofilaxia significa protección de las células. Es decir, el cloruro de magnesio estimula la acción de los glóbulos blancos y, por tanto, las defensas del organismo.

Delbet descubre así que el cloruro de magnesio actúa también sobre el bienestar general aportando energía, sensación de euforia y mayor resistencia a la fatiga. Favorece el trabajo intelectual, fortalece el sistema nervioso y mejora la resistencia al estrés. También se topa con otro efecto inesperado del cloruro de magnesio, esta vez para prevenir el cáncer. Después de haberlo probado todo para curarse unas lesiones precancerosas en las orejas, empieza a tomar Delbiase^[1] cada mañana... y un día comprueba estupefacto que las lesiones han desaparecido. ¡Nunca volvieron a aparecer! «He cumplido ochenta y dos años y no tengo cáncer», escribió.

A partir de esas nuevas constataciones, multiplica los experimentos y actualiza progresivamente los demás beneficios del cloruro de magnesio:

- Para el aparato digestivo: contra el estreñimiento o, lo contrario, la

diarrea.

- Para problemas relacionados con la edad: temblores, rigidez muscular, calambres, problemas de próstata... ¡e incluso canas!
- Para problemas dermatológicos: verrugas, eccema, uñas débiles, acné...
- Para la resistencia a las alergias.
- Para la concentración.
- ¡E incluso para la energía sexual!



Las aportaciones del profesor Auguste Neveu

Hubo un médico que se interesó de forma más concreta por los trabajos del profesor Pierre Delbet e incluso los completó: el doctor Auguste Neveu, médico rural de Charente-Maritime. En 1932, cuando los trabajos del profesor Delbet acababan de darse a conocer, Neveu probó con éxito el cloruro de magnesio en un ternero de tres meses con fiebre aftosa. Después con una niña enferma de polio, nuevamente con éxito. A partir de ese momento, decidió concentrarse en los efectos beneficiosos del cloruro de magnesio contra las enfermedades infecciosas. El «doctor milagro» —así lo llamaban— verificó seguidamente su eficacia contra diversas enfermedades: dolor de garganta, gripe, bronquitis, neumonía, asma, eccemas, forúnculos...

¿Por qué tan escaso reconocimiento?

Pese a estos descubrimientos extraordinarios, tanto el profesor Pierre Delbet como el doctor Auguste Neveu tuvieron que hacer frente a las reticencias del mundo de la medicina de la época. Y la palabra reticencias se

queda corta: fueron ignorados e incluso denigrados, acusados de querer ganar dinero o de ser peligrosos para la sociedad y la salud pública.

«El estudio de Delbet tropezó, en aquella época, con una barrera infranqueable: se formaron auténticas camarillas destinadas a impedir su difusión; toda la medicina oficial del momento se levantó contra el autor acusándolo de perseguir fines comerciales, para teñir de sospecha su obra...», escribió el editor del libro de Pierre Delbet, *Politique préventive du cancer*, en el prólogo de la edición de 1963. En realidad, Delbet sufrió el destino de todos los grandes precursores, de todos aquellos cuya obra transforma hasta tal punto los presupuestos oficiales que obliga a las autoridades tradicionales a revisar sus enseñanzas y a proclamar lo contrario de lo que defendían hasta ese momento. Admitir la teoría de Delbet sobre la citofilaxia habría significado renunciar, ante todo, al dogma sacrosanto de la vacunación y habría permitido una curación fácil para la poliomielitis, el crup,[\[2\]](#) la fiebre aftosa... En definitiva, habría supuesto comprometer el lanzamiento de la penicilina y de los antibióticos.

En 1944, la respuesta que dio el Consejo de la Academia Médica a los dos médicos es simbólica: «La difusión de un nuevo tratamiento contra la difteria obstaculizaría las vacunaciones, cuando el interés común es generalizarlas». Curar enfermedades graves con un remedio natural tan viejo como el mundo también es muy económico, por lo que se comprende que la medicina oficial —y los laboratorios farmacéuticos— lo teman. Todavía hoy, pocos médicos aconsejan o recetan cloruro de magnesio a sus pacientes. Y, sin embargo, podría evitarnos muchos tratamientos inútiles y caros...

El cloruro de magnesio en la práctica

Dos formas principales

1. El cloruro de magnesio en polvo.

En la farmacia, el cloruro de magnesio se vende en polvo, sin receta, generalmente en bolsas de 20 gramos y a un precio de 1 euro o 1,20 la

bolsa. También está disponible en centros veterinarios, en mayor cantidad y a menor coste. ¡Es exactamente el mismo cloruro de magnesio de la farmacia!

2. El *nigari*.

Contrariamente a lo que suele leerse en Internet a este respecto, no es un alga, sino más bien la forma natural del cloruro de magnesio. El *nigari* se presenta en forma de escamas de color blanco. Se extrae del agua del mar, igual que el cloruro de sodio (la sal). Contiene más de un 85 por ciento de cloruro de magnesio, un poco de sulfato de magnesio, varios minerales más y una cantidad pequeña de sal.

¿Sabías que...?

El *nigari* es un ingrediente omnipresente en la cocina japonesa: sirve para cuajar la leche de soja con la que se elabora el tofu. *Nigari* viene del japonés *nigai*, que significa «amargo» (véase pág. 41 para saber más).

El *nigari* se vende en los establecimientos bio, generalmente en la sección de condimentos, al lado de la sal marina y de las especias. Una buena noticia: es más barato que el cloruro de magnesio de la farmacia, entre 1,60 y 1,80 euros la bolsita de 100 gramos, y menos todavía si se compra un paquete de 1 kilo: entre 5 y 6 euros. No dudéis a la hora de comprar una cantidad grande, porque se conserva bien. Simplemente hay que preocuparse de protegerlo del aire y la humedad, en una caja bien cerrada, para evitar que licue. Hay que tener presente también que uno mismo puede fabricarse su propio *nigari*, a partir de la sal marina no refinada (véase la receta de pág. 106).

¿Nigari o cloruro de magnesio en polvo?

La opinión de Sylvain Guillopé, naturópata:[\[3\]](#)

El *nigari* es preferible al cloruro de magnesio en bolsas disponible en farmacias. De hecho, sus ventajas son numerosas:

- Es más ecológico.
- Es aún más económico.
- El organismo lo asimila y tolera mejor.
- Es cien por cien natural y no ha sido refinado, al contrario que el magnesio en polvo.
- Aporta diversos minerales suplementarios, presentes de modo natural en el agua de mar, algo que no sucede con el magnesio refinado.
- Su utilidad es mayor, ya que puede usarse también en la cocina.
- ¡Sabe (un poquito) mejor!
- Se conserva mejor.

Modo de empleo

Utilizar cloruro de magnesio en polvo o en escamas (*nigari*) es muy sencillo: basta con disolver 20 gramos en 1 litro de agua poco mineralizada y agitar bien. La solución está lista para el uso interno (se bebe preferentemente en ayunas) o externo (se aplica en la piel). Se puede conservar en la nevera o a temperatura ambiente sin ningún problema. Su único inconveniente es que tiene un sabor francamente desagradable. Afortunadamente, hay trucos para evitar esa molestia:

- Beber el vaso de un solo trago, ¡no a sorbitos!
- Justo después, beber un gran vaso de agua fresca. Una buena noticia: el gusto del cloruro de magnesio no se queda en la boca, por lo que esa

sensación desagradable apenas dura unos segundos.

- Añadir un chorrito de zumo de limón al vaso. Eso ayuda a enmascarar su sabor amargo... ¡pero no el gusto salado, que incluso tenderá a resaltar!
- También se puede disolver en un vasito de zumo de fruta.

Podemos estar tranquilos: a medida que pasen los días, ni siquiera serán necesarios esos trucos. Los efectos de la solución de magnesio serán tan sorprendentes y satisfactorios que olvidaremos este pequeño inconveniente.

El *nigarisui*

Esta solución de cloruro de magnesio también es muy popular en Japón. Se prepara exclusivamente a base de *nigari* y responde al nombre de *nigarisui*. Es conocida por favorecer la pérdida de peso, combatir la fatiga, el estrés, el insomnio, el estreñimiento, los catarros... Los japoneses suelen consumir el *nigari* en forma líquida y lo beben diluido en café, té, zumos de frutas... o incluso en la célebre sopa *miso*, plato imprescindible en los menús japoneses.

Las otras formas

El cloruro de magnesio también está disponible en farmacias, sin receta, en forma de comprimidos, cápsulas, polvo o crema.

Delbiase®/Delbiase crema, citobálsamo al magnesio (laboratorios CLS Pharma)

El Delbiase en comprimidos es la fórmula original elaborada por el profesor Pierre Delbet. Contiene cloruro de magnesio y bromuro de magnesio.

Después de haber sido retirada del mercado en 2005, se vende nuevamente en farmacias como complemento alimenticio. El envase dice: «El Delbiase es aconsejable en caso de déficit de magnesio. El magnesio interviene en el funcionamiento neuromuscular y el sistema nervioso».

Posología: 2 o 3 comprimidos al día (acompañados de un gran vaso de agua o disueltos).

Precio: alrededor de 6 euros la caja de 48 comprimidos.

El Delbiase existe también en forma de crema. Sustituye al Citodelbiase (esa es la denominación bajo la cual suele aparecer en Internet); su fórmula de origen sigue siendo la misma: una mezcla de cloruro de magnesio y un poco de bromuro de magnesio, pero la textura es más fluida para facilitar la aplicación. Esta crema está especialmente indicada para pieles cansadas y dañadas. Se utiliza también para escozores e irritaciones de la piel debidas al sol, al estrés, al frío... Actualmente se considera una «crema de día», aunque ese no era en absoluto su finalidad original en el pensamiento de su creador, el profesor Pierre Delbet.

Precio: alrededor de 9 euros el tubo de 40 ml (venta directa de CLS Pharma o a través de www.leptitbio.com).



Chlorumagène® (laboratorios SERP)

Este medicamento de venta en farmacias no es cloruro de magnesio propiamente dicho: es hidróxido de magnesio que, en contacto con los jugos gástricos del intestino, se transforma en cloruro de magnesio naciente (es

decir, creado en el propio organismo). Fue elaborado a mediados del siglo xx por el doctor Martin du Theil, que lo recomendaba a los enfermos de cáncer o para combatir la tuberculosis. Hoy en día, en el prospecto solo aparece indicado para casos de estreñimiento (y ya no se hace referencia a su creador), pero se puede utilizar del mismo modo que las otras formas de cloruro de magnesio.

Precio: alrededor de 6 euros el frasco de 100 gramos de polvo.

Magnogène® (laboratorios Novartis Salud Familiar SAS)

Este medicamento contiene únicamente cloruro de magnesio. Según el prospecto, debe utilizarse para tratar carencias de magnesio y en caso de síntomas que indiquen falta de este mineral en el organismo: irritabilidad, fatiga pasajera, pequeños trastornos del sueño, palpitaciones, calambres musculares, hormigueos.

Posología: entre 5 y 8 cápsulas al día para un adulto, en dos o tres tomas; de 4 a 7 cápsulas al día para un niño, en dos o tres tomas.

Precio: alrededor de 2 euros el frasco de 60 cápsulas.

Sus aplicaciones

Como cura de mantenimiento

Posología habitual: 1 o 2 vasos al día (125 cl) durante dos o tres semanas.

Decidir la duración y la dosis dependerá de cada cual en función del efecto experimentado. Si se nota un efecto laxante, disminuir la dosis a 3/4 de vaso dos veces al día o 1 vaso al día. Es igualmente importante hacer una pausa de diez días como mínimo antes de empezar una nueva cura, para no habituar al organismo (en ese caso el cloruro de magnesio sería menos efectivo).

¿En qué casos? Preventivamente (antes del invierno, antes de un período

estresante, antes de los exámenes...), en caso de fatiga o de baja forma, si estamos estresados o especialmente nerviosos...

¿Y para los niños? Disminuir ligeramente las dosis: 1/2 vaso a los dos años, 3/4 de vaso a los tres años. A partir de cinco años, se puede administrar la dosis adulta. Si erramos la dosis no hay que preocuparse; no tendrá ningún efecto indeseado (salvo quizás una leve diarrea). El cloruro de magnesio también puede suministrarse a los bebés, a razón de 1 cucharadita de café o sopera. En todos los casos, no dudar en consultar al médico o al pediatra de cabecera.

Como tratamiento de choque

Posología habitual: 1 vaso en cuanto sea posible más 1 vaso 3 horas después. En general, calcular 4 vasos al día durante dos días, y seguidamente disminuir la dosis a 2 vasos a día, y luego 1 vaso al día. Esta posología se puede adaptar, sin problema, en función de los resultados obtenidos. Un pequeño consejo: acabar con una minicura de 1 vaso al día durante una semana para revitalizar el organismo.

¿En qué casos? En caso de infección: catarro, dolor de garganta, anginas, gastroenteritis...

¿Y para los niños? Como en la cura de mantenimiento, basta con disminuir ligeramente las dosis.

¿Sabías que...?

El cloruro de magnesio también puede utilizarse tal cual (sin diluir) en la cocina, en sustitución de la sal. Por ejemplo, en las sopas, las ensaladas, etc. En este caso, es mejor optar por el *nigari*, que es un ingrediente cien por cien natural, en lugar del cloruro de magnesio en polvo.

Aplicaciones externas locales

La solución de cloruro de magnesio puede aplicarse directamente sobre la piel con un disco de algodón. Para combatir el acné, por ejemplo, o curar una pequeña herida. También se puede aplicar una compresa en caso de quemadura, para aliviar los efectos de un exceso de sol... Su versión en crema está reservada para aplicarse como crema de día, en la cara, o localmente en caso de pequeñas irritaciones de la piel debidas al frío, al sol, al estrés...

Como baño bucal

La solución de cloruro de magnesio cura las llagas, los abscesos y previene los problemas bucales. El baño de boca se hace una o dos veces al día, después de lavarse los dientes: dejar que la solución actúe en la cavidad bucal unos instantes antes de escupirla.

Como ingrediente cosmético

El cloruro de magnesio en bruto, y más concretamente el *nigari*, puede formar parte de la elaboración de cosméticos caseros (véase pág. 102). También se puede usar como limpiador facial o añadirlo a un baño de pies para obtener un efecto relajante.



Precauciones a adoptar

¿Contraindicaciones?

¡La ventaja del cloruro de magnesio es que presenta muy pocas contraindicaciones! Se puede administrar tanto a los adultos como a los niños, a los bebés o a las personas mayores. De todos modos, es recomendable seguir determinados consejos:

- Si se padece hipertensión arterial, nefritis o insuficiencia renal, es recomendable no tomar cloruro de magnesio. Así como en el caso de que el consumo de sal esté desaconsejado (régimen sin sal).
- En general, si se sigue un tratamiento a largo plazo o se padecen determinados problemas de salud, conviene informar al médico de que se sigue una cura de cloruro de magnesio, ¡aunque solo sea para hacerle participe de sus interesantes efectos sobre nuestra salud!

¿Efectos indeseados?

Si, por error, hemos tomado demasiado cloruro de magnesio, tranquilidad: no es tóxico (¡salvo en caso de que la dosis fuera realmente masiva!, véanse págs. 54-55 al respecto). El único efecto indeseado constatado será, quizás, una ligera diarrea, pero que desaparecerá rápidamente. La ingesta de cloruro de magnesio puede, es verdad, tener un efecto laxante, pero esta reacción es absolutamente normal y no le sucede a todo el mundo. Basta con disminuir levemente la dosis o la frecuencia de la toma y todo volverá rápidamente a la normalidad.



También hay que tener presente que el cloruro de magnesio tiene un verdadero efecto tonificante: por eso no hay que doblar las dosis... ¡para no perder las ganas de dormir por la noche!

[1] El Delbiase, también llamado «el comprimido del doctor Delbet», son píldoras de cloruro de magnesio combinado con bromuro de magnesio.

[2] Crup: laringotraqueobronquitis.

[3] Disponible en su blog www.naturopathe-iridologue.info.

2. SUS APLICACIONES PRÁCTICAS



APLICACIONES PARA LA SALUD

El cloruro de magnesio no debe considerarse un medicamento: ¡es un complemento alimenticio, e incluso algo mejor, un auténtico alimento! Es cierto que no cura, pero aporta al cuerpo todo aquello que necesita para defenderse de modo natural y asegura en el mejor de los casos el buen funcionamiento de sus distintos órganos. Por ese motivo se utiliza en primer lugar y sobre todo como preventivo: ¡no debemos esperar a que el organismo enferme para aportarle lo que necesita! A todos y cada uno de nosotros nos vendría muy bien hacer curas de cloruro de magnesio regularmente. Incluso a las personas con buena salud. En los cambios de estación, cuando perdemos un poco de forma, antes de una temporada especialmente cargada de trabajo, si nos sentimos más cansados de lo habitual... deberíamos adoptar la costumbre de incorporar a nuestra dieta el cloruro de magnesio.

Pero, tal como veremos seguidamente, el cloruro de magnesio también funciona como paliativo de emergencia ante múltiples molestias cotidianas leves. ¿Vuestro hijo pequeño tiene otitis o padece asma? ¿Vuestra pareja vuelve exhausta de hacer deporte o se ha quemado cocinando? ¿Sufrís migraña o tenéis náuseas? Hay muchísimos casos en los que el cloruro de magnesio resulta eficaz. ¡Y hay muchísimas razones para tener siempre una cantidad en previsión!

En resumen, se puede decir que el cloruro de magnesio actúa:

- Contra todos los problemas derivados de una infección (bacterias, virus...).
- En el ámbito digestivo, regularizando su funcionamiento.
- En el sistema inmunitario, revitalizando las defensas naturales del organismo.
- En el aparato osteoarticular (artrosis, reumatismo...), facilitando la asimilación de minerales.

- En la piel, aumentando la resistencia de las células a las bacterias.

El cloruro de magnesio en primera línea de la actualidad

El cloruro de magnesio se utiliza muy a menudo en los servicios hospitalarios. Desgraciadamente esta práctica estuvo en primera línea de la actualidad a finales de 2008. Fue administrado por error y en dosis muy altas a un niño pequeño ingresado por anginas en el hospital Saint-Vincent-de-Paul de París y provocó su fallecimiento. En aquella época, el mundo de la medicina, y concretamente el médico responsable del Samur parisino, Pierre Carli, subrayó que se trató efectivamente de un trágico accidente debido a una sobredosis masiva, pero que este error no ponía en cuestión la efectividad de la sustancia: «El cloruro de magnesio es un medicamento de uso muy frecuente, pero ha de administrarse en dosis muy bajas [...]. El magnesio actúa sobre el sistema muscular y nervioso, y únicamente aparecen síntomas tóxicos en casos de altas dosis. Todo es cuestión de cantidades».

A tener en cuenta

Las siguientes indicaciones se refieren a la ingesta de la solución de cloruro de magnesio. Para prepararla, basta con diluir 20 gramos de cloruro de magnesio en polvo, o 20 gramos de *nigari*, en 1 litro de agua ligeramente mineralizada.

Abscesos

El cloruro de magnesio es eficaz contra pequeños abscesos dentales o de la piel, porque estimula las defensas del organismo, que de este modo se hace más resistente a la infección. Resultado: el cuerpo se defiende mejor y se cura antes.

- Hacer una cura de cloruro de magnesio por vía interna, a razón de 1 vaso de solución al día durante tres semanas.
- Como complemento, también se pueden aplicar sobre la zona afectada compresas empapadas de solución de cloruro de magnesio.
- En caso de absceso dental, también se pueden hacer baños bucales con una solución dos veces al día, después de cepillarse los dientes. Mantener la solución en la boca unos minutos antes de escupirla.

Aftas

Estas pequeñas lesiones de la mucosa bucal son benignas, pero a menudo son dolorosas y difíciles de curar. Entre sus múltiples causas están las alergias alimenticias y también el estrés, la ansiedad... Ese es el motivo por el cual el cloruro de magnesio está recomendado por varias razones: limpia las llagas, acelera la cicatrización y, al mismo tiempo, actúa sobre la causa del mal.

- Hacer baños bucales con 1 vaso de solución de cloruro de magnesio después de cepillarse los dientes. Para una eficacia mayor, hay que mantener la solución en la boca durante unos minutos antes de escupir.
- Como complemento, hacer una pequeña cura de cloruro de magnesio por vía interna.

Agujetas y contracturas

¿Agujetas después de un día de jardinería o de practicar deporte de forma

prolongada? Recurrid al cloruro de magnesio por vía interna y/o externa. El magnesio interviene a dos niveles: ataca directamente la contractura muscular y colabora en la absorción del calcio, otro mineral importante con efectos sobre la contracción y la relajación muscular.

- Diluido en el agua de baño, el cloruro de magnesio refuerza el efecto analgésico del agua caliente: ¡aprovechad y regalaos una pausa relajante! Añadir al agua a 37 °C 3 cucharadas soperas de sal gruesa sin refinar y 3 cucharadas de cloruro de magnesio en polvo o de *nigari*. Disfrutad durante 15 minutos.
- También se puede optar por las sales del mar Muerto (*véase* pág. 60) diluidas en un baño de agua tibia: al contener un 46 por ciento de cloruro de magnesio y otros minerales beneficiosos, ¡el efecto relajante está asegurado!
- Como complemento, hacer curas regulares de cloruro de magnesio por vía interna, para prevenir la aparición de las contracturas.
- Evidentemente, no hay que olvidarse del precalentamiento de rigor antes de realizar cualquier esfuerzo, ni de hidratarse a fondo durante el mismo, ni de los estiramientos posteriores.

Anginas y dolor de garganta

Un dolor de garganta incipiente nunca debe tomarse a la ligera: es una señal de que las defensas inmunitarias se están poniendo a prueba. Si no se trata rápidamente, puede derivar en unas anginas. Por eso no hay que tardar en estimular nuestras defensas de modo natural, aportando al organismo cloruro de magnesio. «Es el mejor tratamiento [...] de todas las anginas, sea cual sea su origen», según afirma el doctor Auguste Neveu.

- En cuanto aparezca el dolor de garganta, beber 1 vaso de solución de cloruro de magnesio, y otro al cabo de 3 horas. Tomar 1 vaso más una o

dos veces al día. Bajar progresivamente las dosis en función de los efectos obtenidos. Seguir tomando 1 vaso al día durante los tres o cuatro días siguientes.

- En caso de propensión al dolor de garganta, adoptar la costumbre de hacer curas de cloruro de magnesio de forma regular y, sobre todo, en los cambios de estación, antes de que llegue el invierno o en cuanto aparezca el cansancio (¡un organismo debilitado es menos resistente a todo tipo de virus!).

Artrosis, reumatismo y dolores articulares

El cloruro de magnesio no es un antiinflamatorio. Pero restablece el equilibrio mineral y, sobre todo, ayuda a metabolizar el calcio, por lo que alivia las enfermedades reumáticas. Durante sus investigaciones, el profesor Pierre Delbet también constató sus efectos positivos contra la rigidez muscular derivada de la edad (al andar, al escribir...).

- En caso de dolor, tomar 2 o 3 vasos de cloruro de magnesio durante dos días, y luego disminuir progresivamente la dosis. Hacer una cura de mantenimiento, a razón de 1 vaso al día durante unos diez días.
- Las curas de magnesio preventivas son igualmente eficaces. ¡No hay que esperar a que el problema se manifieste para empezar!
- Un baño enriquecido con sales de mar (que contienen un 46 por ciento de cloruro de magnesio) también puede aliviar los dolores.



Las sales del mar Muerto

Procedentes, como su nombre indica, del mar Muerto, estas sales tienen una importante concentración de minerales, concretamente un 46 por ciento de magnesio. Son muy apreciadas por sus propiedades calmantes y relajantes, especialmente en caso de artritis, reumatismo, dolores musculares, migrañas, estrés... También se utilizan para combatir enfermedades de la piel: eccema, soriasis, acné... Al comprarlas hay que asegurarse de escoger realmente sales del mar Muerto cien por cien naturales, sin refinar, y no productos a base de sal común enriquecidos con minerales del mar Muerto.

Asma

El asma suele ser síntoma de una reacción alérgica. El cloruro de magnesio ha demostrado su eficacia en este caso: no cura, pero permite que el organismo resista mejor la agresión. Esta fue la conclusión de los trabajos del profesor Pierre Delbet. Comparando distintas personas alérgicas, constató que las que tomaban regularmente cloruro de magnesio resistían mejor a los alérgenos. La intensidad de sus crisis era menor, especialmente en el caso del asma.

- En caso de crisis, tomar 2 o 3 vasos de cloruro de magnesio al día entre cinco o siete días, luego disminuir la dosis a 1 o 2 vasos al día. En total, el tratamiento debe durar alrededor de tres semanas.

Calambres

Los calambres son contracciones musculares involuntarias. Tienen múltiples causas: mala postura, esfuerzo físico intenso, falta de calentamiento,

problemas de circulación sanguínea... pero también, a veces, carencia de sales minerales (y sobre todo un desequilibrio entre calcio y magnesio). En este último caso, un suplemento de cloruro de magnesio puede resultar eficaz si los calambres son frecuentes, especialmente de noche, ya que ayuda a fijar los minerales. Evidentemente, esto implica haber identificado previamente la causa de los calambres.

- Si los calambres son regulares, optar por una cura de solución de cloruro de magnesio, a razón de 1 o 2 vasos al día durante dos o tres semanas.
- Si la cura de cloruro de magnesio no es eficaz contra los calambres, no dudar en consultar al médico. Él podrá identificar en cada caso un motivo distinto al déficit de minerales.

Cáncer

El profesor Pierre Delbet llevó a cabo numerosas investigaciones sobre la relación entre el cáncer y el cloruro de magnesio y las expuso en un libro publicado en 1944: *Politique préventive du cancer*. Él mismo lo experimentó en las lesiones precancerosas que tenía sobre las orejas, que gracias a ese tratamiento desaparecieron para siempre. Pero, como él mismo dijo, no se trata de afirmar que el cloruro de magnesio cura el cáncer: puede retrasar la evolución de la enfermedad y prevenirla. En este sentido, cita específicamente las investigaciones de Louis Robinet, que estudió la relación existente entre tierras ricas en magnesio y el número de cánceres padecido por sus habitantes. La constatación es inapelable: «Allí donde el magnesio es abundante, el cáncer es raro. Y a la inversa, allí donde el cáncer es frecuente, el magnesio es raro. Así, el señor Robinet estableció lo que yo llamo la prueba geográfica del papel de la carencia de magnesio en la frecuencia del cáncer».

- Las curas regulares de cloruro de magnesio pueden ser parte integrante de los hábitos de vida adecuados para combatir el cáncer. Comer cinco

frutas y verduras al día, hacer deporte, no fumar... y tomar cloruro de magnesio.

- En caso de padecer cáncer, la ingesta de cloruro de magnesio puede ser un valioso apoyo tanto físico como anímico, evidentemente como complemento de un tratamiento médico adecuado.

Caries

Un dentista norteamericano demostró que el magnesio jugaba un papel protector contra las caries. Para ello, comparó los contenidos del agua de dos regiones y el número de caries dentales de los habitantes de esos dos territorios. Resultado: allí donde el agua era más rica en magnesio, el número de habitantes afectados por las caries era menor. Y como el magnesio contribuye a fijar el calcio, también es excelente para los dientes de los niños.

- Hacer regularmente curas de cloruro de magnesio por vía interna.
- Si se tienen caries con frecuencia y otras pequeñas infecciones bucales, son recomendables los baños bucales regulares con la solución de cloruro de magnesio (*véase* pág. 48).



Colesterol

La mayoría de las personas que descubren el cloruro de magnesio lo toman por un síntoma concreto: cansancio, problemas para dormir o calambres frecuentes. Y, generalmente, gracias al tratamiento experimentan una mejora en

uno o más problemas distintos. Ese es el caso de la hipercolesterolemia. El aporte de cloruro de magnesio tiene tendencia a disminuir el nivel de triglicéridos y a estimular el nivel de HDL, el colesterol «bueno». Unido a su efecto protector del corazón, se convierte así en un excelente aliado de nuestra salud cardiovascular. ¡No hay que esperar a tener colesterol para hacer curas regulares de cloruro de magnesio!

Colon irritable

El síndrome del intestino irritable (o colon irritable) se caracteriza por episodios de diarrea, seguidos a veces de episodios de estreñimiento, y acompañados con mucha frecuencia de dolores intestinales. En resumen, se trata de una disfunción muy molesta para la vida diaria, pero afortunadamente bastante benigna y que en la práctica puede aliviarse haciendo curas de cloruro de magnesio por vía interna.

En la actualidad siguen sin conocerse a fondo las causas de este fenómeno. Una cosa es segura: el estrés tiende a agravar la situación. El cloruro de magnesio actúa contra ese estrés y puede ser una solución eficaz, acompañada de mejores hábitos alimenticios, así como en caso de diarrea. Por otro lado, el doctor Raoul Vergini, en su libro *Curarse por el magnesio*,[\[1\]](#) subraya la eficacia del cloruro de magnesio en este caso, ya que, según sus propias palabras, «estas dolencias probablemente pueden estar asociadas a lo que entendemos por espasmo-filia[\[2\]](#) debida a una carencia de magnesio».

Corazón

El magnesio juega un papel esencial en el buen funcionamiento del sistema cardiovascular por diversos motivos. Participa activamente en la regulación del ritmo cardíaco y en la asimilación del calcio (elemento fundamental para la salud del corazón). Protegiendo a los vasos sanguíneos del estrés oxidante, asegura el buen funcionamiento de las arterias. Y regulando la presión

sanguínea, evita la hipertensión arterial. En resumen, el magnesio es un gran aliado del corazón. Pero cuidado, él no lo hace todo: ¡no hay que olvidar los buenos hábitos alimenticios y algo de ejercicio!

- Hacer curas de cloruro de magnesio regularmente.
- Como complemento, no olvidar el consumo diario de frutas y verduras, reducir la ingesta de grasas, no salar los platos en exceso, preferir el aceite de oliva a la mantequilla...
- Hacer algo de deporte con frecuencia o andar un mínimo de 30 minutos al día.



Cortes, quemaduras y pequeñas heridas

La utilización de cloruro de magnesio en las heridas fue el punto de partida de las experiencias del profesor Pierre Delbet. Demostró que el uso de este producto es preferible a cualquier otro antiséptico, que destruye los agentes patógenos pero también las células, lo que puede provocar una infección secundaria. Con el cloruro de magnesio, por el contrario, se estimulan las células para combatir mejor la infección. En consecuencia, para todos esos pequeños accidentes del día a día es conveniente recurrir al cloruro de magnesio. Su aplicación instantánea calma el dolor, desinfecta y acelera la cicatrización. ¡No hace falta ningún otro producto!

- En caso de quemadura, sumergir inmediatamente la zona afectada en la

solución de cloruro de magnesio o aplicarla con un algodón. Seguidamente, dejar secar al aire. También se puede aplicar una compresa impregnada con la solución y renovarla todos los días.

- Para las pequeñas heridas y los cortes, utilizar la solución de cloruro de magnesio para desinfectar la herida. Si es profunda, aplicar una compresa impregnada de solución y fijarla con un esparadrapo.



Diabetes

Diversos estudios científicos han demostrado que un elevado aporte nutricional de magnesio reduce el riesgo de sufrir una diabetes tipo 2, y que un nivel insuficiente de magnesio puede agravar la resistencia a la insulina, fenómeno que precede a menudo a la aparición de la diabetes. En resumen, parece efectivamente que el magnesio puede jugar un rol interesante en la prevención de la diabetes. Actualmente hay otras investigaciones en curso para saber si puede o no ser útil para tratar la enfermedad. En cualquier caso, lo cierto es que determinados diabéticos adeptos al cloruro de magnesio han constatado «significativas disminuciones de su nivel de glicemia después de haber tomado de forma continuada cloruro de magnesio», como subraya el doctor Raoul Vergini en su libro *Curarse por el magnesio*.

A título preventivo, las curas regulares de cloruro de magnesio pueden ser eficaces, y muy aconsejables, para individuos llamados «de riesgo»: personas con sobrepeso o con un pariente cercano enfermo de diabetes.

Eccemas

Esta afección de la piel tiene un origen alérgico en la mayoría de casos. En sí es benigna, pero los picores que provoca, especialmente a los niños pequeños, son una molestia realmente invalidante a nivel cotidiano. Sean de origen alérgico o no, los eccemas puede aliviarse tomando cloruro de magnesio por vía externa o interna.

- Hacer una cura de cloruro de magnesio en caso de eccema crónico, o desde que aparezca una nueva placa.
- En caso de eccema seco, se puede aplicar en la zona afectada una compresa empapada de solución de cloruro de magnesio. Dejar secar al aire. Renovar varias veces al día.
- Añadir al agua del baño un buen puñado de sales del mar Muerto, que contienen un 46 por ciento de cloruro de magnesio y poseen efectos calmantes (*véase* pág. 60).

Embarazo

Durante el embarazo la necesidad de vitaminas y minerales es más importante, porque asegura el correcto desarrollo del feto y la salud de la madre. Así, se estima, por ejemplo, que durante este período, las necesidades de magnesio aumentan en 40 miligramos al día. Según determinados especialistas, las necesidades incluso se doblan. Por esta razón, los aportes de magnesio deben controlarse de cerca. Sobre todo porque conocemos el impacto de esta sal mineral en la evolución correcta del embarazo y en la salud del bebé.

Numerosos estudios han demostrado que un déficit de magnesio puede suponer un riesgo mayor de prematuridad y de muerte súbita del lactante. ¡Las curas de cloruro de magnesio son, por tanto, especialmente recomendables para las embarazadas! Hay que señalar que este tratamiento ayuda además a aliviar determinados trastornos leves del embarazo, como los calambres nocturnos, el estrés, los problemas para dormir... Gracias a sus efectos

ligeramente laxantes, puede contribuir asimismo al tránsito intestinal de las futuras mamás, que suele mostrarse perezoso al final del embarazo. Se estima, incluso, que la ingesta de magnesio puede mitigar el dolor de las contracciones durante el parto.

- Hacer curas regulares de cloruro de magnesio durante el embarazo.
- Planificar una última cura de magnesio durante las tres semanas previas a la fecha prevista del parto. ¡Las contracciones serán más soportables!



Enfermedades infecciosas

No se trata de detallar aquí el conjunto de enfermedades infecciosas, ya sean víricas, bacterianas o parasitarias, sobre las que puede actuar el cloruro de magnesio. Este descubrimiento nos lleva de nuevo al doctor Neveu: el cloruro de magnesio permite al organismo defenderse mejor —y deshacerse— de los virus y las bacterias, aumentando el número de glóbulos blancos. Demostró de este modo que esta solución es eficaz contra la poliomielitis, la difteria, las anginas, la gripe... pero también contra todo tipo de enfermedades infantiles, como el sarampión, la rubeola o la varicela. El cloruro de magnesio también ha sido probado con éxito contra el paludismo y el *chikungunya*.[\[3\]](#)

- Si aparece la enfermedad será muy conveniente hacer una cura de cloruro

de magnesio, como complemento al tratamiento, a fin de reforzar la capacidad de defensa del organismo. Evidentemente, la eficacia es mucho mayor si se interviene desde los primeros síntomas.

- ¡Pero más vale prevenir! Ante la llegada del invierno y de su séquito de catarros, anginas y gripe, lo mejor es planificar una cura de cloruro de magnesio para aumentar las defensas.

Envejecimiento

¡Aunque no sea el secreto de la eterna juventud, el cloruro de magnesio puede contribuir a ella por derecho propio! El profesor Pierre Delbet llevó a cabo numerosos estudios sobre este tema, convencido de que el magnesio puede retrasar el proceso de envejecimiento. De hecho, con la edad, los diversos órganos sufren una disminución de su nivel de magnesio. Pero el magnesio es un factor crucial de resistencia al estrés oxidante u oxidativo, que es la causa fundamental del envejecimiento: ¡es un círculo vicioso! El complemento de cloruro de magnesio actúa como los antioxidantes, frenando el envejecimiento de las células y oponiéndose a la formación de los radicales libres, y estimula el sistema inmunitario, que tiene tendencia a debilitarse con la edad. Resultado: el organismo es más resistente y se regenera mejor y más rápidamente. Se consumen menos medicamentos y se adquiere mejor forma. Los problemas de articulaciones, los calambres, los problemas de próstata o los fallos de memoria se atenúan e incluso desaparecen. Si creemos al profesor Pierre Delbet, el cloruro de magnesio podría incluso actuar sobre uno de los principales signos físicos de la vejez: las canas (*véase* pág. 98). ¿Qué más se puede pedir?

Por todo ello, para las personas mayores es muy conveniente hacer curas de cloruro de magnesio de forma regular, tanto si presentan algún síntoma en particular como si no.

Espasmofilia

Esta dolencia se caracteriza por un conjunto de manifestaciones físicas muy diversas: temblores, palpitaciones, insomnio, espasmos, tetania, convulsiones, vértigo, sensación de ahogo, dolores torácicos, fatiga matutina, nudos en el estómago, contracciones involuntarias... Aunque para el médico no sea evidente la relación entre esos síntomas y un diagnóstico de espasmofilia, se calcula que diez millones de franceses la padecen, la mayoría mujeres y niños. Se han sugerido muchas razones que explicarían esta hiperexcitabilidad neuromuscular, entre ellas la carencia de magnesio, que no suscita unanimidad en el ámbito médico. Las razones últimas de la enfermedad todavía se desconocen, pero una cosa es segura: suelen sufrirla personas nerviosas por naturaleza, con ansiedad e incluso depresivas, y a menudo sometidas a presión. En estos casos, las curas de cloruro de magnesio están especialmente recomendadas, sobre todo en momentos de especial estrés: exámenes, mudanza, trabajo nuevo...

La espasmofilia, ¿una enfermedad «real»?

Esta enfermedad suscita numerosos debates en el mundo de la medicina, ya que determinados médicos consideran que no existe, que se trata simplemente de un conjunto de síntomas ligados al estrés y la ansiedad.

Estreñimiento

El cloruro de magnesio tiene un leve efecto laxante. Aunque ello suele considerarse una consecuencia indeseada de este tratamiento, resulta particularmente interesante para un intestino perezoso.

- Si el estreñimiento es pasajero, 1 o 2 vasos diarios de solución de cloruro de magnesio durante un par de días suelen bastar para

desbloquear la situación.

- Si el estreñimiento se prolonga varios días, aumentar la dosis: tomar, por ejemplo, 3 o 4 vasos diarios los dos primeros días y 2 o 3 vasos los dos siguientes. Seguidamente, disminuir la dosis en función de los resultados obtenidos.
- Si el estreñimiento es crónico, hacer curas regulares de cloruro de magnesio durante dos o tres semanas, a razón de 2 vasos al día.

Fiebre del heno

Las rinitis de origen alérgico también pueden tratarse con eficacia gracias al cloruro de magnesio.

- Durante la fase crítica, beber 2 o 3 vasos de solución de magnesio al día. Luego disminuir las dosis en función de los resultados.
- Hacer una cura preventiva de cloruro de magnesio durante unas tres semanas antes de que empiece la primavera. Empezar el 1 de marzo, por ejemplo.

Forúnculos

El forúnculo es una infección de la piel, y más concretamente del folículo piloso, debida a un germen, el estafilococo dorado. El tratamiento más frecuente es a base de antibióticos para eliminar la bacteria, más un antiséptico aplicado localmente. El cloruro de magnesio también puede ser una solución, a veces incluso más eficaz que el tratamiento clásico. «Varios pacientes con forunculosis y que lo habían probado todo en vano, incluida la vacunoterapia, se curaron [gracias al cloruro de magnesio]», escribió el doctor Auguste Neveu.

- Tomar 1 vaso de cloruro de magnesio mañana y tarde durante veinte días, aproximadamente.
- Como complemento, limpiar regularmente la zona afectada con una compresa impregnada de solución de cloruro de magnesio.

Gastroenteritis

El cloruro de magnesio puede tener, en determinadas personas, efectos levemente laxantes. Por tanto, recurrir a él en casos de gastroenteritis puede resultar sorprendente... ¡y, sin embargo, es muy eficaz! Al estimular las defensas del organismo, ayuda a evacuar las bacterias o los virus causa de los vómitos y de las diarreas. Resultado: ¡la curación es más rápida!

- En cuanto aparezcan los primeros síntomas, beber 1 vaso de solución de cloruro de magnesio. Repetir 3 horas después y luego espaciar las tomas en función de la mejoría. En este caso es preferible beber la solución pura, sin mezclarla con zumo de limón o de frutas. Si el sabor es realmente un impedimento, añadir un poco de azúcar.
- La cura preventiva de cloruro de magnesio permite que el organismo refuerce sus defensas contra los gérmenes que originan la gastroenteritis. Por ello es aconsejable ante la llegada del invierno o en caso de epidemia. ¡Evidentemente, eso no dispensa de una alimentación rigurosa!

Gripe

El cloruro de magnesio estimula la fagocitosis (la digestión y eliminación de agentes indeseables) y las defensas inmunitarias. Dos buenas razones para adoptarlo como complemento alimenticio ante la llegada del invierno y de su séquito de enfermedades, como la gripe.

- Antes del invierno, adoptar la costumbre de hacer una cura de cloruro de magnesio durante unos veinte días. ¡Nuestras defensas estarán al máximo y tendremos todas las papeletas para pasar la estación fría sin ponernos enfermos! Lo ideal es empezar la cura unos días antes de la vuelta al colegio o al trabajo. Al mismo tiempo evitaremos el estrés y el cansancio que suele conllevar ese período.
- ¿Estamos ya enfermos? Desde los primeros síntomas, tomar 1 vaso de solución de cloruro de magnesio y 3 horas después, otro vaso. Seguidamente, espaciar las dosis: 1 vaso cada 6 horas, y después 1 vaso cada 12 horas. Terminar con un pequeño tratamiento de 1 vaso al día para reforzar las defensas inmunitarias.

Intervención quirúrgica

El profesor Delbet llevó a cabo un experimento con voluntarios y llegó a la conclusión de que un tratamiento a base de cloruro de magnesio antes de una operación hace que el organismo sea más resistente a las infecciones postoperatorias y que se recupere más rápidamente. Psicológicamente también ayuda a estar más sereno y a abordar, por tanto, la intervención con menos estrés.

La cura de cloruro de magnesio debe empezarse como mínimo diez días antes de la operación, y continuarla después. ¡E informar al médico, naturalmente!



Intoxicación alimenticia

¿Diarreas, vómitos y dolor de estómago horas después de una comida? Probablemente son síntomas de una intoxicación alimenticia. Esta suele estar relacionada con una falta de higiene durante la preparación de los alimentos, que favorece el desarrollo de las bacterias. Para tratarla, hay que dejar reposar el sistema digestivo durante un día, beber mucha agua... y recurrir al cloruro de magnesio.

- Tomar 1 vaso de cloruro de magnesio generalmente basta para reducir los síntomas. Si es necesario, se puede repetir la toma durante el día y hacer lo mismo al día siguiente.
- Si no se aprecia una mejoría rápida (en un par de días) y si persisten los vómitos, consultar con el médico sin dilación.

Migraña y dolor de cabeza

Las migrañas tienen causas diversas: pueden ser de origen hormonal, oftálmico, alimenticio, articular, medioambiental... Por eso suelen ser difíciles de identificar y, en consecuencia, de tratar. Ningún estudio ha demostrado la eficacia del cloruro de magnesio contra las migrañas, pero los testimonios de determinados pacientes, adeptos a este remedio, son esperanzadores: las migrañas no desaparecen pero son menos intensas y frecuentes desde la primera cura. La opción de probarlo es cuestión de cada uno; aunque no actúe directamente sobre la migraña, el cloruro de magnesio solo puede beneficiarnos.

- Como prevención, en caso de migrañas frecuentes, hacer curas de cloruro de magnesio regularmente.
- Tomar 1 vaso de solución de cloruro de magnesio cuando duele la cabeza puede proporcionar alivio. Repetir al cabo de varias horas si es necesario.
- El baño de sales del mar Muerto (que contienen un 46 por ciento de

cloruro de magnesio) también dicen que alivia los dolores de cabeza. ¿Y si lo probamos? (Véase pág. 57).

Ojos

En *Curarse por el magnesio*, el doctor Raoul Vergini cita los trabajos de otro médico, el doctor Testa, jefe del servicio de oftalmología de la Universidad de Nápoles, según el cual el cloruro de magnesio sería útil para curar las conjuntivitis y retrasaría la aparición del glaucoma. Otra buena razón para hacer de vez en cuando una cura de cloruro de magnesio.



Osteoporosis

Esta enfermedad se caracteriza por una fragilidad de los huesos que comporta fracturas. Afecta especialmente a personas de más de cincuenta años y, sobre todo, a mujeres: se calcula que, a partir de esta edad, una de cada dos la padece. Entre las causas establecidas se encuentran los trastornos hormonales ligados a la menopausia, pero también la falta de minerales. Por eso a las mujeres menopáusicas les suelen recomendar un mayor consumo de productos lácteos que las atiborre de calcio, pero casi nunca se habla del magnesio, cuando este mineral, presente en los tejidos óseos, es igualmente importante para la buena salud de los huesos porque permite una mejor absorción y asimilación del calcio.

- Al entrar en la menopausia (lo ideal sería incluso antes), hacer curas de cloruro de magnesio regularmente.

- En paralelo, mantener una alimentación rica en calcio (productos lácteos pero también almendras, sardinas, etc.) y en magnesio (*véase* la lista de ingredientes cuyo contenido es mayor, página 25).

Otitis

Esta infección del oído es muy común, sobre todo en los niños. En la mayoría de casos, el médico receta antibióticos de forma demasiado sistemática. De hecho, hay determinadas otitis que no son graves y que se curan espontáneamente en cuestión de días. En este caso el cloruro de magnesio es muy eficaz y, al mismo tiempo, actúa contra los síntomas asociados: resfriado, rinitis alérgica...

- Desde los primeros síntomas, beber 1 vaso de solución de cloruro de magnesio y 1 vaso más 3 horas después. Seguidamente, espaciar las dosis: 1 vaso cada 6 horas y luego 1 vaso cada 12 horas. Terminar con una pequeña cura de 1 vaso diario durante varios días, para evitar una recaída. Para los niños, adaptar la dosis en función de la edad (*véase* pág. 24).
- También se pueden poner unas gotas de solución de cloruro de magnesio en el oído.

Problemas de comportamiento (infantil)

La hiperactividad y el autismo pueden deberse a un déficit de magnesio y, más concretamente, a un problema de metabolización del magnesio, es decir, una anomalía en el tránsito del magnesio en las células. La consecuencia es una disminución de los niveles de magnesio intracelular que comporta problemas de comportamiento, dificultades de aprendizaje, problemas de lenguaje... Es lo que explica la doctora Marianne Mousain-Bosc en *La solution magnésium*. En este libro describe cómo un tratamiento a base de

magnesio ha mejorado la vida cotidiana de muchos niños diagnosticados como autistas o hiperactivos. Entre las causas relacionadas con el autismo, Mousain-Bosc destaca el origen genético: el autismo no sería hereditario, sino que estaría ligado a un déficit de la expresión de determinados genes responsables de la neurotransmisión. El embarazo sería el período durante el cual estos genes podrían modificarse, principalmente a causa de un déficit alimenticio y, más concretamente, de una falta de magnesio. «Es, por tanto, evidente que hay que evitar toda carencia de magnesio en los niños, los adolescentes y las mujeres jóvenes antes del embarazo», concluye la doctora Mousain-Bosc.

- El magnesio puede ser un tratamiento esperanzador en caso de autismo o de hiperactividad infantil: no dudar en hablarlo con el médico.
- Estas conclusiones confirman que es esencial controlar los aportes de magnesio durante el embarazo (*véase* pág. 68) para el correcto desarrollo neurológico del bebé.



Próstata

Durante sus investigaciones, el profesor Delbet hizo la siguiente constatación: «El aumento de la dosis cotidiana de magnesio detiene la evolución de la hipertrofia de la próstata y la hace retroceder. Entre los hombres que toman diariamente cloruro de magnesio, ninguno tiene, que yo sepa, problemas prostáticos». Sin afirmar que el cloruro de magnesio cura los problemas de próstata, se puede decir que ayuda a luchar contra los síntomas y que incluso podría prevenirlos. Conclusiones compartidas por investigaciones

americanas recientes, recogidas en el libro *Tratamiento natural de las enfermedades del riñón, vejiga y próstata*, de André Passebecq.[\[4\]](#)

El cloruro de magnesio puede tomarse desde que aparecen los síntomas o, mejor, como tratamiento preventivo. Lo ideal es repetir regularmente las curas a partir de los treinta o cuarenta años.

Régimen

Seamos claros, el cloruro de magnesio no ayuda a ningún régimen: no adelgaza. Pero es un complemento muy útil cuando se sigue una dieta de esas llamadas «milagro» que, la mayoría de las veces, provocan carencias. De hecho, el cloruro de magnesio tiene un efecto doble: no solo nos aporta magnesio (¡indispensable durante el período del régimen para combatir el estrés motivado por las privaciones!), también permite paliar momentáneamente determinadas disfunciones debidas a la falta de vitaminas y/o minerales. ¡Un valioso aliado para mantenerse en forma física y moralmente!

Lo ideal es completar el régimen que queramos hacer con una cura de cloruro de magnesio por vía interna durante tres semanas.

Resfriado y sinusitis

El cloruro de magnesio ha demostrado su eficacia para curar numerosas enfermedades respiratorias, sobre todo el resfriado si se interviene en cuanto aparecen los primeros síntomas.

- En una lota (pequeño recipiente especialmente diseñado para irrigaciones nasales, de venta en farmacias), verter 30 centilitros de agua tibia, 1 cucharadita de flor de sal y 1/2 cucharadita de cloruro de magnesio. Mezclar bien para que las sales se disuelvan y lavarse la nariz con esta solución una vez al día. Para los niños, dividir las

cantidades entre dos.

- Como complemento, ingerir cloruro de magnesio por vía interna para estimular las defensas. En cuanto notemos la nariz taponada, tomar 1 vaso de solución y repetir a lo largo del día. Hacer lo mismo al día siguiente y durante días sucesivos, a razón de 1 vaso diario.



Síndrome premenstrual

Se calcula que prácticamente ocho mujeres de cada diez experimentan sensación de incomodidad antes de tener la regla, y que más o menos una de cada cinco sufre el llamado síndrome premenstrual (SPM). Este se manifiesta con diversos síntomas: cansancio, dolor de cabeza, dolor en los senos, calambres en el bajo vientre, acné, irritabilidad... Las causas de este fenómeno todavía no se conocen a fondo, pero los médicos piensan que la relación calcio/magnesio puede jugar un papel importante. El cloruro de magnesio puede, por tanto, ser un modo interesante de aliviar el síndrome premenstrual, aunque no lo elimine completamente, y de disminuir determinados síntomas.

- En cuanto aparezcan los síntomas, tomar 1 vaso de solución de cloruro de magnesio. Continuar a razón de 1 o 2 vasos diarios hasta sentirse mejor.

Soriasis

Esta enfermedad de la piel, que se caracteriza por la aparición de placas rojas en el cuerpo, es muy compleja y por tanto muy difícil de tratar. Entre las causas se citan a menudo la genética y el estrés. La enfermedad actúa por brotes, que pueden durar varios meses. A día de hoy no existe ningún tratamiento para curar la soriasis, pero el cloruro de magnesio puede suponer un gran alivio.

- Durante los brotes, tomar 1 vaso de solución de cloruro de magnesio al día.
- También se puede utilizar por vía externa, pasando un algodón impregnado de cloruro de magnesio por las zonas afectadas.
- Probar asimismo un baño con sales del mar Muerto, que contienen un 46 por ciento de cloruro de magnesio (*véase* pág. 60).

Tos y bronquitis

Como con el dolor de garganta, hay que actuar antes de que la tos se agrave y se convierta en bronquitis. En este caso, el cloruro de magnesio supone nuevamente una valiosa ayuda para reforzar las defensas del organismo.

- En cuanto aparezcan los primeros ataques de tos, beber 1 vaso de solución de cloruro de magnesio y repetir una o dos veces durante ese día y el siguiente. Disminuir progresivamente las dosis y terminar con una cura de mantenimiento, a razón de 1 vaso al día, para estimular el sistema inmunitario.

Verrugas

Las verrugas son pequeñas excreciones de la piel que afectan

principalmente a las manos y los pies, pero, a veces, también a la cara o los órganos genitales. Se deben a una infección cutánea provocada por el virus del papiloma humano (HPV). La mayoría desaparecen por sí solas en cuestión de años, por lo que hay que tener paciencia. También pueden tratarse con crioterapia, una técnica que congela la verruga con nitrógeno líquido a unos 200 °C y que en los pies puede resultar dolorosa. ¿Y si probáramos el cloruro de magnesio? ¡Muchos naturópatas lo recomiendan y dan fe de su eficacia!

- Hacer una cura de cloruro de magnesio. Así, la verruga puede haber desaparecido en apenas un par de semanas.
- Se puede aplicar también un poco de solución de cloruro de magnesio, con un algodón, directamente sobre la zona afectada.

[1] Raoul Vergini, *Curarse por el magnesio: cómo aprovechar sus prodigiosas propiedades para prevenir y curar numerosas enfermedades*, Editorial Ibis, S. A., Madrid, 1996.

[2] Aparición repentina de espasmos y contracciones musculares.

[3] Virus que se transmite a las personas mediante la picadura de los mosquitos portadores.

[4] André Passebecq, *Tratamiento natural de las enfermedades del riñón, vejiga y próstata*, Edaf, Madrid, 1987.

APLICACIONES PARA EL BIENESTAR

Angustia, ansiedad, problemas para dormir, palpitaciones, depresión, estrés, cambios de humor... muchos problemas del sistema nervioso están relacionados con un déficit de magnesio. Este mineral juega un papel esencial en el equilibrio nervioso, físico y emocional. De hecho, el magnesio regula la transmisión del sistema nervioso y la liberación de los neurotransmisores (mensajeros químicos del cerebro). En caso de carencia de magnesio aumenta la liberación, especialmente de noradrenalina, la hormona del estrés.

«El uso regular de cloruro de magnesio conduce, al cabo de entre tres o cinco días, a una especie de estabilización, de equilibrio del sistema nervioso. Modera las sensibilidades sobreexcitadas, al tiempo que aporta más energía y menos irritabilidad; provoca un optimismo emprendedor, permite afrontar la adversidad con calma y facilita mayor capacidad de trabajo con menos cansancio», escribió el profesor Pierre Delbet.

Calor

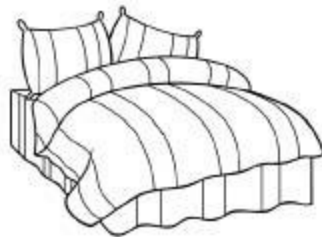
Cuando hace calor, sudamos mucho y eliminamos, por tanto, mucho magnesio. Para evitar las consecuencias (cansancio, estrés...), es esencial subsanar este déficit. ¿La solución? En épocas muy calurosas, como el verano, conviene hacer una pequeña cura de cloruro de magnesio cuando las temperaturas alcancen su punto álgido, y no se debe olvidar que hay que beber mucho para hidratarse bien.

Cansancio

¿Quién no se ha quejado nunca de estar cansando? ¡Hay quien incluso lo

está durante todo el año! Agotamiento, estrés, enfermedad... las causas de la fatiga son numerosas y nos afectan a todos. Los fabricantes de complementos alimenticios han comprendido muy bien el alcance de este mal de nuestro siglo y no cesan de proponernos a todas horas nuevas fórmulas mágicas para devolvernos la energía y el tono vital. ¡Pero sus resultados no siempre están a la altura! ¿Y si, en lugar de ello, hiciéramos una cura de cloruro de magnesio? Recuperaríamos la forma mucho más rápidamente. Además, al contrario que ciertos complementos hechos principalmente a base de cafeína, el cloruro de magnesio no tiene un efecto excitante, más bien al contrario: aporta calma y serenidad.

- En cuanto notemos cansancio, hacer una cura de cloruro de magnesio. No sirve de nada doblar la dosis con la excusa de que estamos muy cansados: ¡tendríamos tanta energía que correríamos el peligro de padecer insomnio!
- A modo de prevención, adoptar la costumbre de hacer curas de cloruro de magnesio regularmente. Por ejemplo, antes de volver al trabajo, antes del invierno...



Concentración

Período de exámenes, sobrecarga de trabajo... en determinados momentos de nuestra vida necesitamos un pequeño empujoncito que nos ayude a concentrarnos y a no dispersarnos. Hay quien recurre al café, otros a las bebidas energéticas... Pero esas soluciones tienen un efecto perverso: son

excitantes, lo cual no es muy recomendable cuando hay que pasar muchas horas delante de una pantalla o de un libro. El cloruro de magnesio, por el contrario, permite aumentar la concentración y mantener la calma y la serenidad ante una montaña de papeles. Resultado: mayor eficacia, menos estrés y menos cansancio.

- ¿Atravesamos un período de trabajo intenso o de exámenes? Hacer una cura de cloruro de magnesio durante tres semanas, a razón de 1 o 2 vasos al día. Intercalar una pausa de diez días y repetir si es necesario.

Deporte

Cuando realizamos esfuerzos prolongados, eliminamos mucho magnesio a través del sudor. Se calcula que un esfuerzo intenso, sobre todo cuando hace mucho calor, podría provocar que eliminemos hasta 30 gramos de magnesio por litro de sudor.[\[1\]](#) Es, por tanto, importante compensar estas pérdidas para evitar el cansancio, los calambres... El déficit de magnesio reduce también las capacidades físicas y aumenta el estrés oxidante. El cloruro de magnesio permite compensar esas pérdidas: conviene hacer curas regularmente y recordar que hay que hidratarse bien.



Depresión y decaimiento

Todos pasamos, en un momento u otro, por períodos de vacío, pequeños paréntesis de decaimiento y de desánimo, momentos en que nos gustaría que nos echaran una mano para recuperar la sonrisa y el control de nuestras vidas. El cloruro de magnesio produce ese efecto: su ingesta regular aporta una sensación de energía y de euforia. ¡Comprobémoslo: veremos las cosas bajo un prisma nuevo y más positivo! El cloruro de magnesio también puede ser útil si el decaimiento es profundo y se entra en una fase depresiva. Evidentemente, no barrerá todos los problemas de golpe, pero puede suponer una ayuda muy valiosa en ese prolongado recorrido interior que supone la psicoterapia.

- Como prevención, hacer curas de cloruro de magnesio durante tres semanas, aproximadamente, en cada cambio de estación y sobre todo al final del verano o a principios del invierno. Suele ser entonces cuando se pasan períodos más bajos.
- Ante un decaimiento pasajero o una fase de desánimo, idéntico consejo: una cura de tres semanas, aproximadamente, permite recuperar la sonrisa y la energía necesaria para seguir adelante.
- Si llega la depresión, optar por una cura más larga, de varios meses, como complemento al seguimiento médico y psicológico adecuado.

Tasas de magnesio y tasas de suicidios

En su libro *Curarse por el magnesio*, el doctor Raoul Vergini cita los estudios de Louis Robinet sobre la relación entre la tasa de suicidios y las zonas donde la tierra es rica en magnesio (ya había realizado el mismo tipo de investigaciones sobre el cáncer, véase pág. 61). Sus trabajos llevados a cabo a mediados del siglo xx demostraron claramente que la tasa de suicidios es más elevada en zonas donde el suelo es menos rico en magnesio. La diferencia es enorme, del orden del 60 por ciento. «Es obvio que una persona no se suicida únicamente porque el suelo sea pobre en magnesio. Pero no es menos cierto que las

personas que absorben regularmente una buena dosis de sales de magnesio poseen un equilibrio más estable y afrontan la adversidad con más serenidad», concluye Louis Robinet.

Estrés

Contrariamente a lo que podría pensarse de entrada, el estrés es indispensable. De hecho, gracias a él, nuestro organismo es capaz de soportar las tensiones externas y, sobre todo, reaccionar ante el peligro. El estrés se manifiesta por una aceleración del ritmo cardíaco, sudores, respiración más acelerada... Somos más rápidos de reflejos y nos volvemos, por ejemplo, capaces de frenar en el momento justo para evitar un accidente. Después el organismo se calma y todo vuelve a la normalidad. Pero cuando este estado de estrés perdura o es demasiado intenso para poder gestionarlo correctamente, aparece el agotamiento. En el mundo laboral se utiliza el término *burnout* (en inglés) o «síndrome del trabajador quemado». Hoy en día el trabajo es, efectivamente, una de las primeras causas de estrés. Pero también puede aparecer por numerosos factores del día a día: dificultades para conciliar vida personal y profesional, un disgusto emocional, la pérdida de un ser querido, una operación quirúrgica... Es imprescindible reaccionar, porque si no se hace nada, además de perjudicar la vida personal y profesional, ese estrés puede convertirse en depresión.

¿Cómo puede actuar el magnesio en este caso? Ya hemos constatado que el déficit aumenta la hipersensibilidad al estrés y que el estrés aumenta la pérdida de magnesio, un círculo vicioso que es difícil de romper. Es, por tanto, indispensable subsanar los déficits de magnesio: ¡recordemos que todos necesitamos este valioso mineral! También es efectivo ante problemas de concentración, falta de energía... Es, por ello, un remedio perfecto para gestionar mejor las presiones del día a día.

- El estrés puede afectarnos en cualquier momento de la vida. Por eso es

mejor que el organismo esté bien equipado para reaccionar. Es recomendable hacer regularmente curas preventivas de cloruro de magnesio.

- En caso de prever el estrés (un calendario apretado de trabajo o de exámenes, una entrevista laboral, un despido, una ruptura amorosa...), una cura de cloruro de magnesio puede ayudar a afrontar mejor los acontecimientos.

Fatiga sexual y libido baja

El descenso de deseo sexual en el seno de una pareja es un fenómeno normal y pasajero. Todas las parejas tienen altos y bajos. Cansancio, estrés, desánimo... las causas son múltiples. En este sentido, el cloruro de magnesio, sin ser un auténtico afrodisiaco, es un tónico excelente y un estimulante a veces muy útil ante pequeños parones. No permitáis que la disminución del deseo se instale como una rutina y haced una cura de magnesio ante los primeros síntomas... los dos miembros de la pareja, evidentemente.

Insomnio

Problemas para conciliar el sueño, desvelo a medianoche, nervios... se calcula que hoy en día más de la mitad de los europeos duermen mal. Las causas de estas dificultades para dormir están en su mayoría relacionadas con el estrés y la ansiedad, por lo que el cloruro de magnesio puede suponer una ayuda eficaz para solventarlas. No solo actúa sobre las causas del problema, sino también sobre las consecuencias, es decir, el cansancio y la falta de concentración que arrastramos durante todo el día después de una mala noche. El cloruro de magnesio aporta más serenidad y permite gestionar mejor el estrés tanto de día como de noche. Resultado: ¡dormimos mejor! Y todo eso sin crear la menor adicción, al contrario que muchas pastillas para dormir.

- Hacer una cura de cloruro de magnesio, a razón de 1 o 2 vasos diarios, durante unos veinte días. Hacer una pausa de diez días y repetir si es necesario cuando reaparezcan el insomnio o los problemas para dormir.
- No aumentar las dosis para dormir mejor. Corremos el riesgo de que suceda lo contrario: un exceso de energía por la noche que nos impida conciliar el sueño.



Memoria

Es bien sabido: un suplemento de magnesio incentiva las facultades del cerebro, especialmente la memoria y la concentración (véase pág. 89). Numerosos estudios científicos recientes destacan el papel del estrés y de la carencia de magnesio en las pérdidas de memoria, y por tanto en un riesgo mayor de padecer alzhéimer.

Es muy conveniente que las personas mayores hagan curas regulares de cloruro de magnesio para conservar la memoria, que puede empezar a debilitarse con la edad. También es útil para combatir otros muchos problemas ligados al envejecimiento (osteoporosis, problemas de próstata, temblores, etc.). ¿Por qué privarse, pues?

[1] Alain Berthelot, Maurice Arnaud, Amid Reba, Jean-Georges Henrotte y John Libbey, *Le magnésium*, Eurotext, París, 2004.

APLICACIONES PARA LA BELLEZA

El cloruro de magnesio, ingerido por vía interna, puede ayudar a prevenir el envejecimiento y sus diferentes manifestaciones físicas: canas, manchas propias de la edad, uñas frágiles... Es igualmente eficaz para combatir los granos y el acné. En Japón, las mujeres lo usan para preparar lociones caseras, ya que tiene propiedades regenerativas y cicatrizantes. Pero, cuidado, puede provocar irritación en las pieles sensibles. ¡Probadlo en un cuadradito de piel antes de aplicarlo sobre todo el cuerpo!

Gamas enteras de cosméticos a base de nigari

En algunos países, como Australia o Estados Unidos, existen gamas enteras de productos cosméticos elaborados a partir de *nigari* producido en Japón: jabones, champús, lociones, sales y geles de baño, aceite corporal...

Acné y granos

Este frecuente problema de la piel es la obsesión de los adolescentes e incluso de algunos adultos. El cloruro de magnesio supone una respuesta eficaz, porque permite que las glándulas sebáceas luchan mejor contra las bacterias que causan la inflamación y, por tanto, los granos.

- Por vía externa: sobre una piel limpia, pasar por la mañana y por la noche un algodón empapado de loción de *nigari* (véase la receta de pág. 106). Se puede utilizar también en forma de crema.

- Por vía interna: hacer una cura de cloruro de magnesio, a razón de 1 o 2 vasos al día, durante varias semanas.



Canas

El profesor Delbet lo afirma en los siguientes términos en su libro *Politique préventive du cancer*: «La aplicación local de sales halógenas de magnesio restaura la pigmentación de cabellos emblanquecidos por la edad». Delbet cuenta incluso su experiencia personal: «Yo tenía el cabello y la barba completamente blancos desde hacía doce años aproximadamente. Encargué que me hicieran una pomada [...]. Me apliqué esa pomada sobre el labio superior, bajo el labio inferior y en la barbilla, intentado que se adhiriera a la piel. Hice el primer experimento en agosto de 1937. Tenía entonces setenta y seis años y nueve meses. [El experimento solo funcionó] en el bigote, que recuperó el color lo bastante como para llamar la atención [...]. Suspéndí el experimento. Los cabellos volvieron a ser blancos. Señalo que la decoloración fue mucho más lenta que la recuperación del color». ¿Cómo explicar ese sorprendente fenómeno? Citando los trabajos de otro científico, el profesor Delbet explica: «Sus análisis demostraron que los cabellos blancos contienen menos magnesio que los pigmentados».

- La pomada original utilizada por el profesor Delbet (a base de cloruro de magnesio y de pequeñas dosis de bromuro, ioduro y fluoruro de magnesio) ya no existe. Hoy en día, las cremas disponibles en farmacias solo contienen cloruro y bromuro de magnesio. Nadie sabe si

tiene efectos distintos en las canas... ¡Y hay que reconocer que no es demasiado práctico untarse las canas de crema!

- La solución más práctica: aplicar en el cabello 10 centilitros de solución de cloruro de magnesio dos veces al día... ¡y armarse de paciencia! Aunque el pelo no recupere su precioso color original, puede que tarde más en teñirse de gris.
- Como complemento a la aplicación local, tomar cloruro de magnesio por vía interna.

A tener en cuenta

Para que este tratamiento sea eficaz, debe hacerse durante un mínimo de seis meses. Es necesario, por tanto, ser perseverantes y conscientes también de que no funciona con todo el mundo...



Irritaciones de la piel

Piel seca, atópica, eccema, picores, rojeces... la piel puede sufrir múltiples irritaciones leves. En todos esos casos, el cloruro de magnesio, y más concretamente en forma de crema, puede aportar un verdadero alivio.

- Aplicar una nuez de crema sobre la zona afectada y masajear. Repetir la aplicación hasta que desaparezcan los síntomas.
- Los japoneses utilizan mucho el *nigari* líquido en el baño (véase pág.

102). Habría que añadir realmente mucho *nigari* en escamas para disfrutar de sus ventajas: ¡como mínimo 1 kilo!

- También se puede añadir al agua del baño dos buenos puñados de sales del mar Muerto, que contienen aproximadamente un 46 por ciento de magnesio y muchas otras sales excelentes para la piel (véase pág. 60).

Manchas de vejez

Las manchas marrones de vejez aparecen con la edad, sobre todo en las manos, el escote o la cara. Se deben a una acumulación de pigmentos provocada por la exposición al sol. Este es uno de los primeros signos de envejecimiento cutáneo y afecta a todo tipo de piel, tanto clara como oscura. Para prevenirlas, es esencial protegerse del sol: usar protección 30 como mínimo. Si las manchas ya han aparecido, el cloruro de magnesio puede ser útil no para hacerlas desaparecer, sino para atenuarlas visiblemente.

- En cuanto aparezcan las manchas, hacer curas regulares de cloruro de magnesio de tres semanas, seguidas de diez días de descanso.

Piel mortecina

En Japón, el *nigari* en forma líquida se utiliza para preparar lociones y cremas limpiadoras para la piel. Limpia en profundidad y elimina las células muertas de la epidermis. Eso le permite recuperar todo su resplandor y estimula la regeneración celular. Para ello, los japoneses usan *nigari* líquido, más fácil de dosificar. Desgraciadamente no siempre lo tenemos disponible: en este caso, se puede sustituir por *nigari* en escamas.

- Para preparar una crema facial a base de *nigari*,[\[1\]](#) diluir 20 gotas de *nigari* líquido en 10 centilitros de agua. Verter en un pulverizador y

agitar. Rocíar la cara, los brazos y las piernas. A falta de *nigari* líquido, utilizar 1/2 cucharadita de escamas de *nigari*.

- Los japoneses utilizan el *nigari* líquido como complemento del jabón o del gel limpiador facial. Enjabonar la cara masajeando con las palmas, añadir 5 gotas de *nigari* líquido en el hueco de las manos y aplicarlo en el cutis con leves masajes. Dejar reposar unos minutos, aclarar a fondo y secar la piel a base de toquecitos con un paño limpio. A falta de *nigari* líquido, sustituirlo por 1 cucharadita de solución de cloruro de magnesio (elaborado con 20 gramos de *nigari* y 1 litro de agua).



Pies

¡Nuestros pies se pasan todo el día encerrados y sometidos a condiciones duras! Sobre todo cuando andamos o estamos de pie muchas horas... ¿Cómo aliviar unos pies hinchados y doloridos? Con un baño de cloruro de magnesio. ¡Efecto relajante asegurado!

- Diluir una bolsita de cloruro de magnesio (20 gramos) en un barreño con agua tibia y sumergir los pies 15 minutos como mínimo. Después, secarlos a fondo.
- Si se utiliza *nigari*, calcular 2 cucharadas soperas para un barreño con agua tibia.



Uñas frágiles

Si tenemos las uñas frágiles y quebradizas o, en resumen, nos resulta imposible mantenerlas largas, la solución es el cloruro de magnesio. Ingerido de forma regular hace que las uñas sean más resistentes y, por tanto, más bonitas.



¡Poco a poco nuestras uñas recuperarán la fuerza y el brillo y serán cada vez más resistentes!

[1] Véase www.kameyamado.com.

SUS OTRAS APLICACIONES

El cloruro de magnesio en la cocina

A tener en cuenta

En este caso, se utiliza más el *nigari* que el cloruro de magnesio en polvo.

En su país de origen, Japón, el *nigari* se utiliza cada vez más para elaborar el tofu tradicional, pero también como ingrediente en sí mismo. En la cocina japonesa se le considera incluso «el sexto condimento», siendo los otros cinco el azúcar, la sal, el vinagre, la salsa de soja y la pasta de soja fermentada o *miso*. ¿Sus ventajas? Acelera la cocción de los alimentos y realza su sabor más que la sal común. Se recomienda para la cocción de arroz (impide que se pase) y para cocer verduras al vapor (evita que se reblandezcan). También se añade a la famosa sopa *miso*, un plato indispensable en Japón.

Cómo elaborar nuestro propio nigari

Necesitaremos sal marina sin refinar (a la sal refinada le han eliminado la mayor parte del cloruro de magnesio y, por tanto, no nos servirá). Como el *nigari* se disuelve más rápidamente que las otras sales, es fácil de recuperar gracias al vapor de agua.

Para elaborar *nigari* casero basta seguir las siguientes instrucciones:

1. Envolver 1 kilo de sal marina sin refinar en una gasa.
2. Colocar dicha gasa sobre una rejilla, en el interior de una olla a presión, con un pequeño bol debajo para recoger el cloruro de magnesio.
3. Calentar el agua. No es necesario llevar a ebullición, basta con generar vapor de agua y un ambiente húmedo.
4. Una vez el agua esté caliente, cerrar la olla para retener ese vapor de agua y permitir que se aposente durante todo un día como mínimo. Las sales de magnesio absorben antes el agua y se depositarán en el bol. El líquido obtenido será el *nigari*.
5. Se puede utilizar el *nigari* líquido inmediatamente para hacer tofu, por ejemplo, o dejarlo secar al sol para obtener cristales.

Condimento

¿Y si adoptáramos la costumbre de sustituir una parte de nuestra sal de cocina por *nigari*? Así aumentaríamos el aporte de magnesio. Lo ideal es sustituir nuestra dosis de sal por 1/2 dosis de *nigari* más 1/2 dosis de sal (no refinada preferentemente).

Algunas ideas para utilizarlo como condimento:

- Para preparar sopas y caldos: verter directamente la mezcla de sal más *nigari* en el agua de la cocción.
- Lo mismo para cocer pastas, arroz, verduras...
- Para elaborar panes caseros. El cloruro de magnesio puede dar cierto sabor al pan, por lo que hay que empezar por una dosis reducida: 1/4 de cloruro de magnesio más 3/4 de sal sin refinar. Si el sabor no molesta, la próxima vez aumentar la proporción de cloruro de magnesio
- Para las ensaladas: añadir unas escamas de *nigari* a la vinagreta y reducir a la mitad la dosis de sal. Si el sabor del cloruro de magnesio es demasiado intenso, añadir unas gotas de zumo de limón.



¿Cloruro de magnesio en lugar de sal en los productos industriales?[\[1\]](#)

Más del 80 por ciento de la sal que consumimos proviene de alimentos procesados. Reducir la cantidad de la sal, que es un tema de salud pública, representa, por tanto, un desafío fundamental para las industrias agroalimenticias. Y es que la sal no solo sirve para realzar el sabor de los productos, sino también para mejorar su concentración, estabilizar las grasas y aumentar el período de conservación. Dos investigadores mexicanos han demostrado que la solución ideal para sustituir este ingrediente en las pastas sería una mezcla de goma gellan (E418) y de cloruro de magnesio. ¿Quizá es la solución futura para disminuir nuestro consumo de sal y aumentar el de magnesio?

Tofu

El *nigari* es un ingrediente indispensable para la elaboración del tofu: sirve para que cuaje y coagule la leche de soja. He aquí la receta para elaborar nuestro propio tofu casero:

Ingredientes:

- 1 litro de leche de soja.

- 1 cucharadita de *nigari*.

Preparación:

- Verter la leche de soja en una cazuela y llevar a ebullición.
- Diluir el *nigari* en 1/2 vaso de agua.
- Apartarlo del fuego, incorporarlo a la leche de soja todavía caliente y batir.
- Dejar que el preparado cuaje durante 15 a 20 minutos.
- Verterlo en un molde para tofu (o, en su defecto, un colador reforzado con un cedazo, colocado sobre una ensaladera). Dejar escurrir durante 1 hora, aproximadamente.
- A continuación poner un peso encima, para mantener cierta presión, durante 15 o 20 minutos. Si se utiliza el sistema del colador, verter el preparado en un molde con escurridor.
- Aclarar el bloque de tofu bajo agua fría y meterlo en un recipiente hermético lleno de agua. El tofu se conserva 3 o 4 días en la nevera. Hay que cambiar el agua diariamente.
- Variantes: también se puede aromatizar el tofu con hierbas (frescas, secas o congeladas) o con condimentos (aceitunas, ajo...). Añadirlas al cedazo en el momento de escurrir.
- Truco: no tirar el suero de la leche resultante del escurrido. ¡En Japón se utiliza para blanquear la ropa! ¿Y si añadiéramos un poco a la próxima colada?

El cloruro de magnesio en casa

Flores y plantas verdes

Como todos los seres vivos, las plantas y las flores necesitan minerales, sobre todo cuando las arrancan de su medio natural. El magnesio es para ellas

un elemento indispensable porque participa en la formación de la clorofila (que les aporta el color verde) y permite que el vegetal resista mejor las enfermedades y la sequedad. En lugar de nutrir las plantas con abono, recurramos al cloruro de magnesio: ¡comprobaremos que incluso las más debiluchas recuperan rápidamente una vitalidad preciosa!



- De vez en cuando, rociar las plantas verdes con un poco de solución de cloruro de magnesio. Calcular alrededor de 1/2 vaso por planta.
- Al agua de los jarrones con flores se le puede añadir también un puñadito de *nigari* o de cloruro de magnesio en polvo.

Huerto

¿Cultivamos nuestras propias frutas y verduras en casa? ¡Aprovechemos para enriquecerlas de magnesio desde el origen! ¿Cómo? Aportando a la tierra el magnesio que necesita, simplemente. Comprobaremos que nuestras frutas y verduras contraerán menos enfermedades, y nosotros también, porque ingeriremos el magnesio necesario cuando nos las comamos y a la vez constataremos que son más sabrosas.

- Una vez por semana, aproximadamente, enriquecer el agua para regar las frutas y las verduras: calcular 20 gramos de *nigari* o de cloruro de magnesio en polvo por regadera.

Nieve

En Canadá, el cloruro de magnesio representa una alternativa a la tradicional utilización de la sal para retirar la nieve. Sus ventajas: en condiciones meteorológicas extremas es más eficaz, porque actúa hasta los -25 °C, temperatura muy inferior a la de los demás productos utilizados. También es mejor para el medioambiente, las plantas y los animales, porque contiene menos cloro. Allí se vende en sacos enormes que pueden llegar a pesar hasta 1 tonelada.

[1] A. Totosaus y M. L. Pérez-Chabela, «Textural properties and microstructure of low-fat and sodium-reduced meat batters formulated with gellan gum and dicationic salts», *LWT. Food, Science and Technology*, n.º 42.

BIBLIOGRAFÍA

- BERTHELOT, Alain; ARNAUD, Maurice; REBA, Amid; HENROTTE, Jean-Georges y LIBBEY, John, *Le magnésium*, Eurotext, París, 2004.
- DELBET, Pierre, *Politique préventive du cancer*, Denoël, París, 1944.
- MOUSSAIN-BOSC, Marianne, *La solution magnésium*, ediciones Thierry Souccar, París, 2010.
- NEVEU, Auguste, *Le chlorure de magnésium dans les maladies infectieuses, Le chlorure de magnésium dans l'élevage y Traitement cytophylactique des maladies infectieuses*, Sciences Libres, París, 2010.
- PALAISEUL, Jean, *Tous les espoirs de guérir*, editorial Robert Laffont, París, 1970.
- VERGINI, Raoul, *Curarse por el magnesio: cómo aprovechar sus prodigiosas propiedades para prevenir y curar numerosas enfermedades*, Editorial Ibis, S. A., Madrid, 1996.