

Cloreto de magnésio – por Dr. LUIZ MOURA

O magnésio é de enorme importância no uso do dia a dia, todo mundo deveria tomar, porque os alimentos hoje estão pobres de magnésio. O motivo é simples demais, é que as plantas precisam muito do magnésio para respirar. O mecanismo clorofílico delas - isto é, a fixação do gás carbônico e eliminação do oxigênio - é o contrário do que nós fazemos. Na planta quem faz é a clorofila através do magnésio.

Acontece que o adubo químico que se usa hoje em dia é o NPK - nitrogênio, fósforo e potássio. Não se repõe o magnésio na terra. Antigamente - quando as cidades eram todas de casas que tinham fossa - o magnésio que é eliminado pelas fezes voltava para o lençol freático. Mas hoje vai tudo para os rios e para o mar, havendo pauperização crescente de magnésio nas terras.

As duas funções mais importantes do magnésio são regular o metabolismo do cálcio no organismo e fixar cálcio onde deve haver e eliminar cálcio onde não deve haver. As calcificações na coluna, as calcificações nas articulações, as calcificações nas artérias, ocorrem por essa carência de magnésio. As calcificações nos rins, cálculos de oxalato de cálcio, ocorrem por falta de magnésio. Basta dar magnésio para o paciente que ele derrete esses cálculos renais, que não sejam os de urato e fosfato.

O professor Pierre Delbet, médico, usava o magnésio para lavar as feridas na guerra de 1914 a 1918, sem saber o porquê. Depois ele descobriu que o magnésio ativava também o Sistema Imunológico. A prova disso é que, na França, o mapa do câncer e o mapa do magnésio mostram que na metade sul da França terras têm muito magnésio e a mortalidade por câncer era de menos de 3,5% (três e meio por cento). E no norte da França, em que as terras são pobres de magnésio, mais de 8,5% (oito e meio por cento) das pessoas morriam de câncer.

Na Itália é muito pior, a experiência é interessantíssima, devido a um decreto de um César válido até hoje. Muita gente morre de câncer sem saber por quê. No livro do professor Pierre Delbet “A Política Preventiva do Câncer”, ele mostra a incidência de câncer do norte até o sul da Itália. Por um decreto, ainda em vigor, de um imperador, de um dos Césares romanos, era proibido transportar o sal de uma região para outra para não encarecer o sal, a finalidade era essa. Acontece que por causa disso - e como o norte da Itália é muito rico em minas de sal-gema, sal da terra que tem só cloreto de sódio e zero em magnésio - a incidência de câncer varia de 7% (sete por cento) a 10% (dez por cento).

No centro da Itália, onde está a capital Roma, o povo já usa sal do mar. Mas, como tem mais poder aquisitivo, usa um sal que tem um pouquinho de magnésio, 0,08% (zero vírgula zero oito por cento) de magnésio. A incidência de câncer cai para 4,5% (quatro e meio por cento). E no sul da Itália, por pobreza, o povo usa o sal que ele dá para o gado, que é um sal riquíssimo em magnésio, mas que vira água, vira salmoura. Então eles usam tinhas de madeira, na qual põem o sal, temperando a comida. É tradição deles. E, por causa disso, no sul da Itália a incidência de câncer não chega a 2% (dois por cento), pelo magnésio contido.

Sabe de onde vem o cloreto de magnésio que usamos aqui no Rio de Janeiro? É do sal produzido em Cabo Frio, onde o cloreto de magnésio - que é altamente higroscópico - é

retirado para o sal poder ser comercializado e ter mais valor.

Dosagem do uso do magnésio

Para preparar é a coisa mais simples: 20g (vinte gramas) ou duas colheres de sopa das rasas em 1 (um) litro de água. Se a pessoa não tiver nada, como suplemento alimentar, tomar 1 (uma) xícara das de cafezinho por dia. Mas se a pessoa já tiver coluna com osteófitos (bicos de papagaio), artrose, tomar 2 (duas) xícaras das de cafezinho por dia dessa solução de cloreto de magnésio. No caso de cálculo renal, eu chego a dar 3 (três) por dia, quando os cálculos são de oxalato de cálcio.

Para lavar as feridas não se usa essa solução forte de 20g (vinte gramas) em 1 (um) litro d'água. Usa-se uma solução que fica isotônica, 20g (vinte gramas) em 2 (dois) litros de água. Essa solução funciona melhor do que desinfetantes. Porque, além de funcionar como desinfetante, ela estimula o Sistema Imunológico no local.

E nos casos das verrugas?

As verrugas ocorrem por falta de magnésio. E devido a essa deficiência os vírus conseguem se multiplicar, criando verrugas.

E se o cloreto ficar úmido dentro do frasco?

Não tem problema, nenhuma importância, o sal não tem tempo de validade, o magnésio não tem tempo de validade, é eterno.

Cálculos renais

A falta de magnésio é que causa os cálculos renais de oxalato de cálcio. O cálcio se precipita e se fixa ao ácido oxálico contido na batata, tomate, espinafre, etc., gerando os cálculos renais de oxalato de cálcio.

Existem outros tipos de cálculos renais?

Existem os de uratos produzidos pelas carnes - principalmente vísceras - e os de fosfato, que provém dos legumes que têm fosfatos.

O Cloreto de Magnésio freia as metástases do câncer?

Não, isso, frear, eu não digo; mas eu digo, pelo menos retarda, como o professor Pierre Delbet provou no seu livro "A política preventiva do câncer". O indivíduo - usando uma quantidade suficiente de magnésio a vida inteira - tem a possibilidade de ter câncer incomparavelmente menor do que quem tem carência de magnésio.

Há contra-indicação para o uso do Cloreto de Magnésio?

O único caso que existe é se a pessoa tiver insuficiência renal. Porque o magnésio em excesso se elimina pela urina. Agora se a pessoa não estiver urinando, aí pode passar de uma hipomagnesemia - que é o comum - para uma hipermagnesemia. Mas só se a pessoa não estiver urinando normalmente.

Dosagem correta do Magnésio

Por exemplo, uma coisa errada: o cloreto de magnésio vendido nas farmácias na dose de 33g (trinta e três gramas), se dissolver em 1 (um) litro de água pode ser laxante. Aí está realmente excessivamente concentrado, teria que ser 20g (vinte gramas) em 1 (um) litro. Ou essas 33g (trinta e três gramas) devem se dissolvidas em 1 ½ (um e meio) litro de água.

Artigo escrito pelo padre Beno: O Magnésio Mágico:

<http://www.caminhosdocorpo.pro.br/magnesio.htm>

<http://www.melnex.net/magnesio.doc>

O IDEAL É O CLORETO DE MAGNÉSIO VENDIDO EM FARMÁCIAS DE MANIPULAÇÃO.

Como elas vendem pacotinhos de 33 gr, dissolva em 1,5 litro (1,65 litro) de água, para que fique na concentração ideal.

Conforme ensina o Dr. Moura, 20 gramas por litro de água. Deixe na geladeira e tome de 1 a 3 xícaras de café (copinho descartável de café) por dia.
(1 copinho descartável ≈ 30 ml)

Dr. Moura recomenda: 20 gr para uso oral e 10 gr para uso tópico (lavar feridas, machucados etc).

NOTA:

A concentração ensinada neste artigo abaixo do Padre Beno, de 33 gr por litro é forte, por isso muitas pessoas achavam que tinham intolerância ao cloreto de magnésio.

* * *

O Magnésio Mágico

Para quatro males incuráveis e a maioria dos outros

[Adaptado do "Artigo Mirim" - 14ª edição, 1994]

Padre Beno José Schorr ¹

Prof. de física, química e biologia

Colégio Catarinense

O

magnésio é uma descoberta fulminante da década de 1980, pouco difundida. Não é remédio, mas sim alimento essencial para a vida, a ponto de animais novos, bem tratados mas sem magnésio,

morrerem todos em um mês. O magnésio controla 18 minerais e tem umas 300 funções.

1. O Segredo do Magnésio – É indispensável conhecê-lo. Todos nós nascemos de uma única célula, que se multiplica, até a idade adulta, em cerca de 100 trilhões de células variadas, que nos dão calor e energia. Enfileiradas, dariam uma volta ao mundo, ou mais.

• **CÉLULA SADIA** – Cada célula tem no seu interior um pequeno núcleo, tido como sede da vida, com toda a programação da primeira célula. O núcleo consiste de enorme conjunto de átomos, em forma de rede espiralada, onde aqui e ali há um átomo de magnésio, tipo “borrachinha” - este é o segredo! Tais células são flexíveis e ativas, como o corpo todo. Na formação das novas células, o magnésio escolhe as substâncias programadas, todas de origem animal, como único material de construção, ao menos até os 6 anos de idade, para dar acabamento ao cérebro e evitar deficiência mental. Assim, cada célula sabe e segue o programa da primeira célula, sem faltar um cabelo sequer. Nos adultos, a célula-mãe se desfaz, para evitar o “gigantismo”. O magnésio constrói as células.

• **CÉLULA DOENTE** – Se faltar magnésio na formação das células, invade seu lugar o cálcio, tipo “pedrinha”. Tais células vão perdendo flexibilidade e atividade, e todo o corpo endurece, envelhece e se cansa à toa. Aí, o “diabo está solto”... O cálcio mata pelo menos 80% por doenças como calcificações, artrites, ciáticas incuráveis, câncer, infartos - umas 6 mil doenças. Umas são de doer e gemer. Outras são de morrer, no duro! Mas agora temos...

• **A MAGIA** – Basta devolver o magnésio que falta, e ele vai direto aos núcleos chutar fora as pedrinhas, o cálcio invasor, e retoma seu lugar como “borrachinha”. Assim, o corpo endurecido volta aos poucos a ser flexível e ativo, pois o magnésio é o restaurador das células. O magnésio, com seus 18 minerais ajudantes, vai patrulhando até os últimos becos do corpo, limpa as arteriazinhas... O magnésio chega lá!

2. REFINADOS – Então o bom Deus esqueceu do magnésio nos alimentos? Não! Ele entregou o domínio da natureza perfeita ao homem racional. A culpa é do próprio homem, obcecado por paixões de ganância, gula, vaidade... O industrial visa a lucros e refina, retira o “sujinho” dos grãos de arroz e do trigo, o melão escuro do açúcar. Do sal marinho, rejeita o magnésio, que umedece, o iodo, e mais 20 sais salubérrimos. Gaba-se do “progresso”, dos “alimentos brancos”... Desses 4 alimentos básicos, os mais consumidos no mundo, vende a bom preço esses restinhos “sujos” ao gado, para a sua saúde. Logo, sabe o que faz! No entanto, reserva para si o restante “bagaço branco” e, doente, corre à farmácia, pagando o cêntuplo por drogas ineficazes. Assim, o homem “fatura” nada menos que 50% das mortes por câncer...

O que fazer? Compre a farinha de trigo cinzenta e não a branca, que é puro bagaço, e junte ainda farelo de arroz ou trigo. **Arroz**, só descasque e não tire o farelo dourado, os sais da saúde. Do **açúcar**, apenas evapore a água, pois o açúcar amarelo faz a saúde dos nordestinos e à nossa. O **sal** saudável é o que se dá ao gado. Afine-o com uma garrafa sobre a mesa. Tem uns 10 minerais - é ótimo!

2a. ESTRESSE – É o esgotamento perigoso, por falta de magnésio nos alimentos industrializados. Isso provoca em gente ativa um ciclo perigoso, assim: A falta de magnésio faz das

ocupações preocupações, ansia que gera o começo do estresse, que consome magnésio. Recomeça o ciclo, sem parar: Menos magnésio dá mais ansia, mais estresse e menos magnésio, mais ansia... até ocorrer o colapso, às vezes fatal. Cura certa: Siga a RECEITA GERAL (item 8) por uns meses, até sentir-se forte. Siga então o item 14, até o fim.

3. PREPARO DA SOLUÇÃO – Tenha à mão CLORETO DE MAGNÉSIO P.A. e uns copinhos de plástico para cafezinho. Encha 1 (um) copinho com esse sal, socando levemente, e o dissolva em 1 (um) litro d'água. Somente isso! Ou dissolva 100g de magnésio em 3 litros. A solução nunca estraga.

Uma **dose** é um copinho bem cheio da solução. Ponha uma dose num copo comum e faça uma marca com adesivo. Daí para cima, ponha água à vontade, para fazer menos amargo. Se em jejum for laxante, deixe para tomar depois do café.

4. O MEU CASO de quase paralítico, como referência. Aos 55 anos de idade, sentia estranho peso na perna direita. Aos 65 anos, virou dor intratável. Aos 69 anos formigava toda a perna ao ficar em pé (sentado, não). Então atinei ser bico de papagaio, já visível aos 55 anos, que calcificara e apertava o nervo que descia à perna. Fugia da dor sentando e, na cama, enrolado como um gato. Ouvi de um especialista: "Isso já não é um bico, mas sim um bando de papagaios! Todas as vértebras estão calcificadas, curvando a espinha. Não tem cura". Angustiado, apelei instantaneamente ao bom Deus para dar um "jeitinho"... Pouco depois, o padre Suarez mostrou-me no livro do padre Puig o uso do magnésio...

5. MINHA CURA – Comecei com uma dose diária, durante uma semana. Tudo bem! Tomei então duas doses, sempre sentado ou enrolado até o 20º dia, quando acordei tarde e - vejam só! - estirado, reto, sem dor. Caminhar sem dor, somente no 30º dia, quando me levantei como que a sonhar de felicidade, pois nada mais me doía. Pequeno passeio, contudo, me fez voltar o peso de outrora, mas que em poucos dias também sumiu. Assim, a perna sofrida estava até melhor que a outra...

6. EFEITOS SIMULTÂNEOS – Além da ciática, curou logo o coração. Sumiram as pontadas do fígado. A prostatite aguda em um ano pouco incomodava. Três anos depois, nem sinal dela. Descalcificou-se a espinha, e em 3 anos fiquei flexível como cobra. A lucidez voltou e o cansaço se foi. Curei também a erisipela, quando voltou, tomando 3 doses durante 3 meses e matando, por certo, o último micróbio escondido nas varizes. E fiquei reto! Daí a regra: "Tome o magnésio para uma doença só e as outras curam junto". Voltou-me, enfim, a alegria de viver. E o que darei ao bom Deus pelo jeitinho grátis? De graça o difundirei!

E mais: Em 1993, descobri a cura da psoríase, que escama a pele e é incurável desde a Antiguidade. Já no desespero, tive uma luz: "O magnésio é o construtor da célula". Mantive então úmida com magnésio concentrado a pele afetada e nova pele nasceu. Somente isso!

7. CONTRA-INDICAÇÕES – Duas, graves: Insuficiência dos rins e paratireóide (garganta). Tente devagar, com meia dose diária durante uma semana, duas meias-doses na outra semana, três meias-doses na 3ª semana, ao levantar, ao meio dia e ao deitar. Tudo bem? Então siga para o item 8, RECEITA GERAL.

Mas se piorar, diminua a dose ou vá ao médico. O uso desta receita fica a seu critério, ou a critério de um médico amigo.

8. RECEITA GERAL – Ver as contra-indicações no item 7. Se não houver, tome uma dose diária durante uma semana. Tudo bem? Então tome uma dose de manhã e uma dose à noite, na segunda semana. Na fase aguda, uma dose de manhã, ao meio dia e à noite. Passada a fase aguda, volte a uma dose de manhã e outra à noite, durante meio ano ou mais, até sentir que está bem e com boa saúde. Para não recair, siga toda a vida o item 14.

Com 3 doses diárias, a pressão do sangue pode subir. Se for demais, diminua o sal de cozinha, tome remédio, ou volte a tomar duas doses. Mas não largue o magnésio, sua garantia.

9. CALCIFICAÇÃO – Que somente o magnésio cura. É o mais comum, uma série de doenças até mortais: coronárias entupidadas, necrose (sem vida), infarto, pontes de safena, coágulos, derrame, trombose, arritmia, arteriosclerose (*sclero*=duro), válvulas duras, incrustações tipo cera amarela, colesterol, coluna, ciática... O magnésio tira o cálcio patogênico e o fixa nos ossos, que nunca ataca. E cura osteoporose. Ver item 8.

10. ARTRITE E ARTROSE, que só o magnésio cura. Artrite, reumatismo, gota, inflamam, com dor, as articulações nos dedos e no corpo todo. E a artrose as degenera por acúmulo de ácido úrico, que os rins já não eliminam, por falta de magnésio. Cuidado: Ver item 7, e depois o item 8.

11. CÂNCER, que somente o magnésio evita, e infartos. As células de doentes podem estar incompletas, por falta de substâncias (refinados, depauperados) ou presença de partículas estranhas (fumo, tóxicos, radiações, metais pesados). Essas células anormais, presentes em todas as pessoas, somente se tornam perigosas ao se agruparem, causando lesões, o pré-câncer -- que o magnésio cura. Ao formar tumor, câncer, o magnésio não cura mais (mas o elixir F. Kotelak² já curou muito câncer e diabetes). Nódulos no seio e freqüente câncer em parentes: siga logo a RECEITA GERAL (item 8). Mas câncer da pele, que dá chagas incuráveis, o magnésio cura em um ano e tanto. Siga o item 8. Assim você se salva do câncer, de infartos, de quase tudo, simultaneamente.

12. INFECÇÕES – O magnésio reforça as defesas naturais do organismo: duplica os glóbulos brancos, soldados do sangue que matam o triplo de micróbios. O magnésio é ótimo contra furúnculos, inflamações. Cura erisipela (veja item 6). Em manchas da pele, psoríase, alergias, acne, tóxicos, feridas - ponha um paninho úmido com magnésio, ou passe com a mão. Para psoríase, solução concentrada (ver item 6).

13. CIRURGIAS – Na véspera, tome de 3 a 5 doses espaçadas. Cura rápido, sem infecção e boa disposição.

14. DOSAGEM – O adulto precisa o equivalente a 4 ou 5 doses de magnésio por dia. (Cada dose = 1 copinho plástico, ver item nº 3. Como nossos alimentos refinados não o fornecem tudo isso, é preciso completar o que falta.

Crianças e adultos até 40 anos – Uma colher de sopa da solução para cada 10 kg de peso, se estiver doente ou crescendo muito. Se não estiver doente nem crescendo, uma colher para cada 20 kg. Cada copinho de plástico (ver item 3) equivale a mais ou menos 4 colheres.

Adultos, de 40 anos em diante – Um fato novo: aos 40 anos (alguns aos 35 ou aos 30), o corpo é invadido pelo cálcio, que reprime sempre mais o magnésio. Assim, devemos ir aumentando o magnésio para controlar o cálcio e evitar as doenças da velhice, continuando flexíveis e jovens. Aqui vão as doses, por idade:

Dos 40 aos 55 anos, tomar 2 doses espaçadas por dia.

Dos 55 aos 70 anos, tomar 3 doses espaçadas por dia.

Dos 70 anos ao fim da vida, 4 doses espaçadas ao dia.

Assim, complementam-se os alimentos desmineralizados e o corpo se mantém flexível, sem cansar, sangue puríssimo, coração e outros órgãos sadios, sem infartos, derrames, sem morte súbita, sem câncer... Em vez do magnésio, você pode comprar sacos de farelo de arroz, com o qual faz bolinhos, mistura no pão ou nas comidas. Comer uva, com bagaço, mineralizado, sem esmagá-lo.

A cozinheira deve distribuir nas comidas uma dose de magnésio para cada 3 pessoas, uma vez por dia. Assim fazem na Finlândia, e toda a família vive saudável. Os maiores de 40 anos devem completar suas cotas, conforme recomendação acima. O magnésio é alimento inocente: o intestino somente absorve o necessário.

Ricos em magnésio e sais são: Farelos, melação, melado, mel, açúcar amarelo em rapaduras com amendoim, todas as nozes, amêndoas. Também golinhos de água do mar, no banho ou nas comidas (só golinhos), que contém 30 sais salubérrimos, os mesmos que levam as tartarugas até os 400 anos de idade...

15. Tem gente que não quer tomar magnésio durante toda a vida. Mas o faz com o sal comum,

em demasia (prefere a "vida normal"), enquanto o magnésio protege a saúde. Ou você pensa que para estimar a saúde precisa pegar, às vezes, doenças que custam 1 milhão? Não seja idiota! Tire uma minúscula fração dos milhões e compre magnésio, para livrar-se da doença toda que o espera. No Alto Tocantins, vivem 20 pessoas com mais de 100 anos de idade, porque a terra lá é rica em magnésio. No Cáucaso, chegam a 125 anos, alguns a 150, porque as searas e fontes são ricas em magnésio.

16. ONDE COMPRAR O MAGNÉSIO CERTO? Nunca os comuns de farmácia, pois fazem mal à saúde pelos 3 a 5 por cento de impurezas que contêm. Recomendo as lojas que fornecem material para laboratórios. [No seu "Artigo Mirim" nº 14, de 1994, Pe. Beno dá uma lista de 60 empresas em 15 cidades, de Rio Grande-RS até Rio de Janeiro-RJ – que deixei de transcrever por que os endereços são muito antigos].

O magnésio certo deve ser o **CLORETO DE MAGNÉSIO P.A.** (P.A. = Para Análise). [Na época do padre Beno, as marcas que ele recomendava eram: Reagen, Isofar, Caal, Vetec, Synth, Eleibra, Cinética e Merck.]

Atualmente, pode-se comprar nas farmácias um envelope com 33 gramas (que dá para um litro de solução), da marca Multilab. O produto se chama "Clomag PA", custa em torno de R\$ 1,20 (em 5/2003) e dá como indicações e modo usar as mesmas recomendações do padre Beno. Mas veja um trecho do "Artigo Mirim" do padre Beno, em 1994: "Pior é a Multilab, que imprimiu um artigo meu, falsificado, para vender magnésio para o gado, com lucros de 500 por cento". Não sei se esse magnésio que a Multilab está vendendo nas farmácias ainda seria hoje amaldiçoado pelo padre Beno, pois não tenho detalhes.

Existe também um produto da marca Ifal, com 33 gramas, que comprei por 66 centavos...

Em Porto Alegre, tenho comprado da Importadora Química Delaware Ltda - Rua Morretes nº 376 - CEP 91030-300, fone (51)3341-0812, e-mail vendas@delaware.com.br [tem telentrega]. Eles oferecem 2 produtos: o que eles chamam de "puríssimo" (500 g por 12 reais em maio/03) e que dizem ser de grau farmacêutico, o mesmo vendido como P.A. em outra embalagem, mas esse mais barato seria embalado pela própria Delaware. Já o tipo P.A. é da marca Synth (as duas coisas são recomendadas pelo Pe. Beno), que eles vendem por R\$ 16,90 e vem na embalagem do fornecedor (Labsynth Produtos para Laboratório Ltda - Av. Dr. Ulysses Guimarães, 3857 - Vila Mary, Diadema - SP). A fórmula é igual à que aparece nas embalagens dos magnésios de farmácia ($MgCl_2 \cdot 6H_2O$), mas este da Synth traz também o peso molecular (203,30) e as especificações, inclusive teor máximo de impurezas. É possível que o magnésio embalado pela Delaware seja tão bom quanto o fornecido pela Labsynth. Porém, pelo sim pelo não, tenho comprado o que diz "P.A.", apesar de ser mais caro.

Para quem não tiver um fornecedor na sua cidade, uma alternativa talvez sejam as farmácias de manipulação, pois elas precisam trabalhar com o material mais puro possível.

NOTAS -

¹ Segundo notícia do jornal Tribuna Catarinense, edição de 20/5/2005 (que li na Internet, por indicação de Silvestre Rossi), o padre Beno morreu em 19/5/2005, por afogamento, na praia de Pererequê, em Porto Belo. Ele estava com 91 anos e era natural de Lajeado-RS.

² O elixir F. Kotelak seria produzido pelo Laboratório Melo & Kotelak Ltda - Produtos Naturais, de Curitiba. Não tenho muita informação. Mas se alguém precisar, posso fornecer o que tenho.

-
- Matéria de caráter apenas informativo. Não deixe de consultar o seu médico.
 - Para mais detalhes sobre o assunto acima (se eu tiver), entre em contato comigo através do meu *site*, em <<http://www.melnex.net>>, onde tenho mais dicas sobre saúde.

magnesio.doc

12/2005

NOTA:

Dr. Luiz Moura no DVD sobre a Autohemoterapia Contribuição à Saúde. recomenda:

solução para uso oral: 20 gr em 1 litro de água

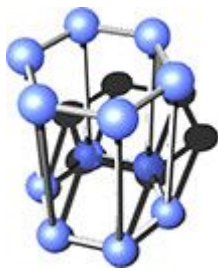
e 10 gr para uso tópico (para lavar feridas, machucados etc)

FONTE: http://www.orientacoesmedicas.com.br/opiniao_integra.asp?cdg=3825&u=15

MAGNÉSIO - A luz da vida

por Alberto Schlöpfer

<http://amigosdacura.ning.com/profiles/blogs/magnesio-a-luz-da-vida>



No centro da molécula de clorofila, presente em todas as plantas, está um mineral essencial para a vida, o magnésio. É ele que captura a luz solar e a transforma em energia num processo conhecido como fotossíntese. É interessante notar que a clorofila é quase idêntica à hemoglobina, uma molécula presente no nosso sangue e responsável pela oxigenação dos tecidos – a diferença entre estas duas moléculas é que o átomo central da hemoglobina é o ferro, e o coração da clorofila é o magnésio.

Nas plantas é o magnésio que vai transformar a luz em alimento. Deste fato depende toda a vida na face da Terra. Se as plantas não tiverem magnésio, elas não são capazes de se nutrir através dos raios solares. Quando o magnésio está deficiente a planta definha, perde o viço e começa a morrer. Nós somos assim também – não poderíamos respirar, mover os músculos ou usar nosso cérebro sem magnésio suficiente em nossas células.

Enzimas e energia

A função principal do magnésio é na ativação enzimática – este mineral está envolvido em mais de 350 reações enzimáticas essenciais à vida, abrangendo todos os aspectos da fisiologia humana. Também tem ação direta na produção de ATP, a molécula de energia do nosso corpo, no funcionamento do músculo cardíaco, na formação de ossos e dentes, no relaxamento de vasos sanguíneos, na função intestinal, e em muitos outros órgãos e tecidos.

A ciência moderna e a medicina ignoram o magnésio. Milhares de dólares e euros são gastos em pesquisas de ponta para descobrir novos medicamentos, e o que é simples e eficaz é desprezado. Os médicos na sua quase totalidade não prescrevem magnésio e desconhecem o seu real potencial na cura e prevenção de inúmeras doenças e sintomas.

Magnésio no corpo

Aproximadamente 60% do magnésio está armazenado nos ossos, 26% nos músculos, e os 14% restantes estão distribuídos pelos outros tecidos e fluidos corporais. Há uma alta concentração de magnésio nos órgãos mais ativos metabolicamente, como o cérebro, coração, fígado e rins. O magnésio é tão precioso para o corpo que fica quase todo guardado dentro das células, no compartimento intracelular. Somente 1% do nosso magnésio total circula pelo sangue.

Por esta razão quando o médico solicita a dosagem de magnésio no sangue, ele vai ter uma idéia errônea da situação real. Quase sempre o magnésio se encontra dentro dos níveis de referência considerados normais.

Se o magnésio presente no sangue estiver baixo, isto significa que a situação está crítica e há uma deficiência crônica e perigosa. Na verdade a deficiência de magnésio deve ser medida pelos sinais e sintomas que o indivíduo apresenta, e as estimativas são de que 80% da população têm carência de magnésio.

Pesquisas

No PubMed, um site que publica pesquisas médicas indexadas, pode-se encontrar alguns milhares de estudos científicos sobre os benefícios de vários compostos de magnésio na saúde humana, abrangendo enxaquecas, depressão, ansiedade, insônia, dor, memória, hipertensão arterial, e muitos outros mais, demonstrando a impressionante versatilidade deste mineral curativo.

Sinais e sintomas

A deficiência de magnésio pode ser detectada a partir de queixas, desconfortos e diversas doenças presentes no indivíduo:

- ansiedade e pânico
- depressão
- insônia
- nervosismo
- hiperatividade
- desordem de atenção
- doença cardíaca

- trombose
- hipertensão arterial
- batimentos irregulares
- doença hepática
- doença renal
- cálculos
- cistites de repetição
- diabetes
- síndrome metabólica
- hipoglicemia
- fadiga crônica
- doenças intestinais
- constipação
- soluços
- asma
- pré-eclampsia e eclampsia
- tensão pré-menstrual
- infertilidade
- cólica menstrual
- osteoporose
- cárie dental
- câimbras
- dores musculares
- espasmos musculares
- fraqueza muscular
- enxaquecas
- dor lombar
- envelhecimento precoce
- stress

Tipos de magnésio

O magnésio é um sal mineral e está presente na natureza sempre associado a outras moléculas orgânicas ou inorgânicas, como minerais e aminoácidos. Alguns exemplos:

- cloreto de magnésio
- citrato de magnésio
- aspartato de magnésio
- óxido de magnésio
- carbonato de magnésio
- orotato de magnésio
- sulfato de magnésio
- gluconato de magnésio

Por que CLORETO DE MAGNÉSIO?

Tanto o magnésio quanto o cloro tem grande importância na manutenção da saúde e vitalidade. O cloro é necessário para a produção de grandes quantidades diárias de suco gástrico, usado para digerir os alimentos que ingerimos, e ativa enzimas responsáveis pela pré-digestão dos amidos. O magnésio, além de tudo o que foi dito acima, também age no rejuvenescimento ao prevenir a calcificação dos nossos vasos, órgãos e tecidos, um processo característico da degeneração corporal ligada ao envelhecimento.

Se optarmos por outros sais de magnésio, o corpo vai despende energia extra para convertê-los em cloreto de magnésio. Para absorver o óxido ou carbonato de magnésio o corpo vai precisar produzir uma quantidade extra de ácido clorídrico. Em indivíduos idosos, especialmente com doenças crônicas ou em uso de medicamentos que controlam a acidez estomacal, a produção de ácido clorídrico é insuficiente, o que dificulta a absorção destes outros sais de magnésio. Neste caso os íons de cloro são absolutamente necessários para permitir a assimilação do magnésio.

Mais benefícios

Além disso, o cloreto de magnésio tem uma ação no combate de infecções, tanto via oral como tópica. Em 1915, um cirurgião francês, Pierre Delbet, descobriu que a aplicação de uma solução de cloreto de magnésio em feridas externas tinha um efeito estimulante na atividade

leucocitária e na fagocitose, o que acelerava a cicatrização e prevenia a infecção do ferimento. Seu interesse foi tão grande que ele começou a pesquisar e descobriu sua ação imunoestimulante e tonificante geral quando tomado por via oral. Muitos outros pesquisadores, anos depois, chegaram às mesmas conclusões.

Concluindo

O tratamento com cloreto de magnésio visa a suprir deficiências nutricionais sistêmicas, a melhorar o funcionamento de nossas células e do sistema imunológico, além de proteger as células do dano oxidativo.

Os “milagres científicos” da Medicina

Apesar de toda a fortuna investida pelos grandes laboratórios na busca de medicamentos fabulosos e mirabolantes, no século 21 a humanidade continua sendo vitimada por doenças crônicas e degenerativas cuja incidência aumenta cada vez mais. Diabetes, doença cardíaca, câncer, obesidade, doenças neurológicas, depressão, osteoporose – estas pragas modernas explodem e fogem do controle de autoridades médicas, sanitárias e governamentais, e o pior é que eles estão perdidos e confusos sobre fatos básicos ligados à saúde.

A simplicidade do magnésio

Se estes pesquisadores abrissem um pouco os olhos veriam que a base da verdade científica na medicina está no magnésio, pois ele está no centro exato da vida biológica, assim como o ar e a água. Simples assim. Sem o magnésio nosso corpo colapsa, entra em pane, perde a energia, não consegue efetuar reparos aos danos sofridos. O cloreto de magnésio pode ser considerado como uma solução

médica milagrosa para a humanidade. Quando os níveis celulares baixos são corrigidos é isso que parece, que um milagre ocorreu. Inúmeras queixas se vão sem nenhum dos remédios modernos, que intoxicam e não cumprem o papel de curar.

Coração e magnésio

Durante e logo após um enfarte acontecem alguns eventos, a saber:

- aumento do dano ao coração devido à concentração de íons de cálcio no músculo cardíaco,
- formação de coágulos que podem bloquear os vasos coronários,
- redução do fluxo de sangue porque os vasos sanguíneos entram em espasmo, ocorrido no músculo cardíaco, produzindo contrações defeituosas.

Ação do magnésio

- dilata os vasos sanguíneos,
- neutraliza a ação do cálcio, prevenindo o vaso espasmo,
- ajuda a dissolver os coágulos,
- reduz dramaticamente o tamanho do dano cardíaco e previne a arritmia,
- age como um antioxidante contra a ação dos radicais livres no local afetado pelo enfarte.

Atenção: quando se usa medicamentos para o coração, principalmente diuréticos para reduzir a pressão arterial, ocorre uma depleção de magnésio, que é eliminado junto com o potássio. O magnésio é essencial para estabilizar a atividade do músculo cardíaco.

Insulina e magnésio

O magnésio é necessário para a produção de insulina pelo pâncreas, e também ajuda na sua função de metabolizar a glicose sanguínea. Há uma interação entre o mineral e o hormônio – é a insulina que transporta o magnésio para o interior das células.

Em um estudo feito no Gonda Diabetes Center, na Califórnia, 16 voluntários saudáveis foram colocados numa dieta deficiente em magnésio, e a sua insulina tornou-se menos eficiente em mover a glicose do sangue para as células, onde ela é utilizada como fonte de energia ou armazenada para uso futuro. Por outro lado, quando ocorre a resistência insulínica, primeiro passo no caminho do diabetes tipo 2, ou quando

nosso corpo já não produz insulina suficiente, nós não conseguimos estocar o magnésio dentro das células, que é onde ele deve estar, e os rins simplesmente excretam o magnésio circulante no sangue. Esta relação íntima entre magnésio e insulina determina o status de nossa saúde.

Magnésio e insulina precisam um do outro, e nós precisamos dos dois. Níveis baixos de magnésio intracelular e no sangue estão associados com a resistência insulínica, com intolerância à glicose, e com a redução da secreção de insulina pelo pâncreas.

Diabetes, doença cardíaca e magnésio

O magnésio intracelular ajuda a relaxar os músculos, e se nós não conseguimos estocar magnésio, ele vai ser eliminado via urina, o que vai fazer com que os vasos sanguíneos fiquem contraídos, aumentando a pressão arterial e reduzindo o nosso nível de energia. Assim podemos perceber claramente a íntima relação entre o diabetes e a doença cardiovascular.

Ansiedade, depressão, stress e magnésio

É cada vez mais comum e mais banalizado o uso de drogas psiquiátricas contra a depressão, ansiedade, stress e outros sintomas mentais, como o pânico, a compulsão alimentar, as dependências de álcool e tabaco, e fobias diversas. Drogas pesadas com inúmeros efeitos colaterais, causadoras de dependência e que não curam o problema. Estes sintomas podem estar ligados a uma deficiência de magnésio.

As pessoas não apresentam depressão ou ansiedade porque o corpo tem deficiência de Valium ou Prozac, ou outros medicamentos do mesmo tipo. Estas drogas não são usadas pelo nosso corpo nos importantes processos metabólicos, ao contrário do magnésio, cuja deficiência pode levar ao aparecimento de sintomas na esfera psicológica.

O magnésio relaxa o sistema nervoso por diversos mecanismos. Além de agir na musculatura contraída, ele também é bloqueador natural de um receptor cerebral chamado NMDA. Este receptor é estimulado pelo cálcio levando a uma hiperexcitação do cérebro, com irritabilidade, ansiedade, depressão e stress. O magnésio age como antagonista, impedindo esta hiperexcitação, ajudando a acalmar o sistema nervoso.

Osteoporose e magnésio

Existem aproximadamente 18 nutrientes essenciais para ossos fortes e saudáveis, incluindo o magnésio. É um grande erro suplementar somente o cálcio quando se quer tratar ou prevenir a redução da densidade óssea.

O cálcio domina soberano o tratamento da osteoporose, e os médicos receitam este mineral sem ter a mínima idéia das consequências bioquímicas do desequilíbrio que estão ajudando a causar. Se houver deficiência de magnésio, este cálcio, em vez de se fixar no osso, vai se depositar em tecidos moles como as juntas, causando artrite, ou nos rins, contribuindo para a formação de cálculos renais, ou ainda nos vasos do coração, levando ao entupimento das coronárias e enfarte.

O magnésio tem múltiplas funções no metabolismo ósseo

- níveis adequados de magnésio são essenciais para a absorção e utilização do cálcio.
- o magnésio estimula a produção de calcitonina, um hormônio que ajuda a preservar a estrutura óssea e retira o cálcio excedente da circulação sanguínea e dos tecidos moles, fixando-o no osso.
- também suprime a ação de outro hormônio ligado ao metabolismo ósseo, o paratormônio, reduzindo a reabsorção óssea.
- o magnésio é necessário para converter a vitamina D inativa na sua forma ativa, o que ajuda a aumentar a absorção de cálcio.
- as reações enzimáticas necessárias para formação de osso novo são magnésio dependentes.

Equilibrando cálcio e magnésio

Pesquisadores finlandeses associaram uma altíssima incidência de casos de enfarte e osteoporose no país a uma dieta em que a proporção entre cálcio e magnésio é de 4 para 1. Isto ocorre também nos Estados Unidos, onde a proporção é de 5 partes de cálcio para 1 parte de magnésio.

A conclusão é que a nossa alimentação tem grande ênfase no cálcio sem o cuidado de equilibrar o magnésio. A preocupação com a osteoporose e a suplementação de pílulas de cálcio aumenta ainda mais este desequilíbrio entre os dois minerais.

O correto seria manter a proporção em no máximo 2 partes de cálcio para 1 parte de magnésio. Na dieta do homem paleolítico esta proporção era de 1 para 1. Mesmo uma pequena deficiência de magnésio torna-se um grande fator de risco para o desenvolvimento da osteoporose.

Se existe muito cálcio no corpo, especialmente proveniente da suplementação do cálcio, há uma grande redução na absorção do magnésio, o que piora ainda mais o quadro da osteoporose. Este cálcio que não se fixa no osso é chamado de cálcio patológico, e vai se depositar nos tecidos moles causando diversas doenças, já citadas acima.

Comendo magnésio

Como melhorar a alimentação para obter mais magnésio?

O teor de magnésio de todas as folhas verdes, nozes e sementes, grãos e leguminosas, é dependente da qualidade do solo. Seria muito importante que este solo fosse rico em magnésio, o que não ocorre de

modo geral, porque os fertilizantes utilizados são à base de nitrogênio, fósforo e potássio, que fazem a planta crescer muito e parecer saudável, mas a depleção crônica de minerais essenciais no solo empobrece os nossos alimentos. E por isso vivemos num estado carencial crônico, cujas consequências são mais evidentes à medida que envelhecemos.

Suplementando magnésio

Se 80% da população é deficiente em magnésio, está na hora de suplementar o magnésio. E o cloreto de magnésio é uma forma barata, segura e eficaz de se obter ou recuperar a boa saúde. Quem mais precisa deste mineral:

idosos

diabéticos e pré-diabéticos

pessoas em dietas restritivas

uso crônico de bebidas alcoólicas

usuários de medicamentos para o coração

usuários de antiácidos

praticantes de atividade física intensa

hipertensos

portadores de osteoporose

portadores de doenças cardíacas

grande stress mental

Quanto magnésio tomar?

O cloreto de magnésio em pó (PA) deve ser diluído em água filtrada ou mineral. Para 1 litro de água coloque 2 colheres de sopa rasas, o equivalente a 20 gramas de cloreto de magnésio. Misture até dissolver e guarde na geladeira.

A dose básica a ser tomada é 50 ml (1 xícara pequena de café) 1 a 2 vezes por dia.

Para o tratamento de deficiências mais sérias esta dose pode ser aumentada para 3 a 4 vezes por dia. Se houver

qualquer reação adversa, como diarreia, náusea, sonolência, aumento/diminuição da pressão, etc. reduza as doses ou tome dia

sim/dia não. Depois volte a tomar a dosagem necessária.

Para a limpeza de feridas a proporção é de 1 colher de sopa rasa em 1 litro de água filtrada ou fervida.

Texto: Dra. Tamara Mazaracki

Graduação em Medicina – UNIRIO

Membro da Associação Brasileira de Nutrologia - ABRAN

Título de Especialista em Nutrologia - Associação

Médica Brasileira - AMB

Pós-Graduação em Terapia Ortomolecular, Nutrição

Celular e Longevidade - Faculdade de Ciências da Saúde de

São Paulo - FACIS-IBEHE

Obs.: Para o Clor. de Magnésio comprado em farmácia (pote de 33g) é só dissolvê-lo em 1 litro de água.

Esta

solução fica mais concentrada do que a feita com o vendido no atacado (PA) de 500g. A dose é de 4 colheres de sopa (40ml), que dá a medida de 2 dedos (na horizontal) em 1 copo. Daí para cima é só acrescentar o líquido que preferir (água, sucos, refrescos). Não precisa beber puro não!

Se o magnésio presente no sangue estiver baixo, isto

significa que a situação está crítica e há uma

deficiência crônica e perigosa. Na verdade a deficiência

de magnésio deve ser medida pelos sinais e sintomas que o

indivíduo apresenta, e as estimativas são de que 80% da

população têm carência de magnésio.

CLORETO DE MAGNESIO EM VARIAS FORMAS INCLUSIVE OLEO

link enviado pelo amigo Arsenio Fornaro (USA)

<http://www.nextag.com/Chloride-Of-Magnesium/compare-html?nxtg=74db0a1c051e-7F8A95A100CD472A>



Alta Health Magnesium Chloride 518 mg - 100 Tablets

A simple form of **magnesium** that is readily absorbed. **Magnesium** is an essential nutrient that is inadequate in many American diets.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[LuckyVitamin.com](#): \$9 [NuvaLife.com](#): \$3 [VitaCost](#): \$8

Find Other Vitamins & Nutrition...



- [Like this One](#)
- [By Alta Health](#)
- [In this Price Range \(around \\$3\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Sales & Deals: Free Shipping](#)
- [With Sales & Deals: Special Offers](#)
- [With Health Issue: Heart](#)
- [With Health Issue: Muscles](#)

\$3 to \$14
Compare Prices
at 17
Sellers

Related Searches:

- [magnesium chloride](#)

Nutricology Magnesium Chloride Liquid - 8 fl oz

A highly absorbable form of **magnesium**, formulated to be better tolerated by the gastrointestinal tract. **Magnesium chloride** is generally well tolerated.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

SwansonHealth:\$6 All Star Health:\$7

Find Other Vitamins & Nutrition...



- [Like this One](#)
- [By Nutricology](#)
- [In this Price Range \(around \\$6\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Mineral Type: Magnesium](#)

\$6 to \$7
[Compare Prices](#)
at 2
Sellers

Related Searches:

- [magnesium chloride](#)
- [magnesium chloride liquid](#)
- [magnesium liquid](#)

Swanson Ultra -- Magnesium Chloride Flakes 2.2 lb (35.27 oz) Flakes

Refresh your body and mind with a soaking bath in our **magnesium chloride** flakes. It will leave your skin moisturized and soft.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

SwansonHealth

Find Other Health Care...



Related Searches:

- [magnesium chloride](#)
- [magnesium flake](#)

\$14.99
[Go to Store](#)

DERMAMAG MAGNESIUM SKIN LOTION MAGNESIUM CHLORIDE OIL-8 oz.-Liquid

From the manufacturer: DermaMag is a revolutionary new daily **magnesium** supplement absorbed through the skin. It is the highest quality **magnesium** available today.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

Puritan

Find Other Health & Beauty...



Related Searches:

- [dermamag](#)
- [dermamag spray](#)
- [magnesium liquid](#)
- [magnesium chloride](#)
- [magnesium oil](#)

\$25.99
[Go to Store](#)

[Alta Health Products -- Magnesium Chloride 518 mg 100 Tabs](#)

Alta Health Products **Magnesium Chloride** is a simple form of **magnesium** that is readily absorbed. **Magnesium** is an essential nutrient that is inadequate in many American diets.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[SwansonHealth](#)

Find Other [Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [By Alta Health](#)
- [From SwansonHealth](#)
- [In this Price Range \(around \\$8\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Health Issue: Heart](#)
- [With Health Issue: Muscles](#)
- [With Mineral Type: Magnesium](#)

[\\$8.37](#)
[Go to](#)
[Store](#)

Related Searches:

- [magnesium chloride](#)

[NOW Potassium Chloride Powder 227 gr](#)

Potassium **Chloride** from Now is a sodium free potassium supplement that can be used as a table salt substitute. Potassium is a mineral and is the principal positive ion in c ...

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[All Star Health](#)

Find Other [Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [By NOW](#)
- [From All Star Health](#)
- [In this Price Range \(around \\$3\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Vitamins](#)
- [With Health Issue: Muscles](#)
- [With Formula: Powders](#)

[\\$3.49](#)
[Go to](#)
[Store](#)

Related Searches:

- [salt substitutes](#)
- [magnesium chloride](#)
- [potassium salt](#)

[Allergy Research Group Solution of Magnesium 8 fl. oz. \(236 ml\)](#)

A highly absorbable form of **magnesium**, formulated to be better tolerated by the gastrointestinal tract. **Magnesium chloride** is very well studied and generally well tolerated.*

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[VitaDocs Shop](#)



Find Other [Vitamins & Nutrition...](#)

- • [Like this One](#)
- • [By Allergy Research](#)
- • [From VitaDocs Shop](#)
- • [In this Price Range \(around \\$11\)](#)
- • [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- • [With Mineral Type: Magnesium](#)

[\\$11.23](#)

[Go to Store](#)

Related Searches:

- • [magnesium chloride](#)

[Nutricology Magnesium Chloride - 8 Ounces Liquid](#)

Hypoallergenic. A highly absorbable form of **magnesium**, formulated to keep the potential for gastric irritation to a minimum.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[LuckyVitamin.com:\\$7](#) [VitaCost:\\$7](#) [VitaminLife.com:\\$7](#)

Find Other [Vitamins & Nutrition...](#)



- • [Like this One](#)
- • [By Nutricology](#)
- • [In this Price Range \(around \\$7\)](#)
- • [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- • [With Sales & Deals: Free Shipping](#)
- • [With Sales & Deals: Special Offers](#)
- • [With Mineral Type: Magnesium](#)

[\\$7 to](#)

[\\$31](#)

[Compare Prices](#)

at 13 Sellers

Related Searches:

- • [dermamag](#)
- • [magnesium chloride](#)
- • [magnesium liquid](#)

[Pure Encapsulations Electrolyte/Energy Formula 340g](#)

Helps replenish electrolytes lost during exertion; supports physical and mental stamina Combines sodium, **chloride**, potassium, calcium and **magnesium** to replenish electrolytes lost ...

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[Easy Health Zone:\\$20](#) [Covenant Health:\\$20](#) [VitalBee:\\$20](#)

[Find Other Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [By Pure Encapsulations](#)
- [In this Price Range \(around \\$20\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Vitamins](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Sales & Deals: Free Shipping](#)
- [With Health Issue: Muscles](#)

\$20.50
[Compare Prices](#)
at 3
Sellers

Related Searches:

- [electrolyte supplement](#)

[Generic Slow Mag Magnesium Chloride 64 Mg Enteric Coated Tablets - 60 Ea](#)
Magnesium Chloride 64 Mg Enteric Coated Tablet is essential in the formation of bones and teeth.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[Find Other Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [In this Price Range \(around \\$5\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Formula: Tablets](#)
- [With Mineral Type: Magnesium](#)

\$5.14
[Compare Prices](#)

Related Searches:

- [mag 64](#)
- [slow mag](#)
- [magnesium chloride](#)
- [mag-chloride](#)



[Magnesium Chloride, Hexahydrate, 99+%, 12 Kg., Spectrum](#)

No user ratings [[rate this item](#)]

[See All Health & Beauty](#)
[eBay](#)

\$275
[Go to Store](#)

[Slow - Mag Magnesium Chloride With Calcium Tablets - 60 Each, 3 Pack](#)

Slow - Mag **Magnesium Chloride** with Calcium Tablets is Dietary supplement and helps to prevent stomach upset.

Part Number: Slow-Mag, **Magnesium Chloride** With Calcium, Tablets, 60 ea

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[drugstore.com](#): \$13 [AmericaRx.com](#): \$36

Find Other Vitamins & Nutrition...



- [Like this One](#)
- [In this Price Range \(around \\$13\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Formula: Tablets](#)
- [With Mineral Type: Calcium](#)
- [With Mineral Type: Magnesium](#)

\$13 to \$36
[Compare Prices](#)
at 2
Sellers

Related Searches:

- [slow mag](#)
- [magnesium chloride](#)

[MagneDerm/Transdermal Magnesium Gel 8oz by Designs for Health](#)

Free Shipping to Contiguous US

MagneDerm' is a pure, 100% natural solution of **magnesium chloride**, coming from high quality **magnesium** salt derived from the depths of the earth's interior - all from the anci...

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[pureformulas](#)

Find Other Vitamins & Nutrition...



- [Like this One](#)
- [By Designs for Health](#)
- [From pureformulas](#)
- [In this Price Range \(around \\$24\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Nutritional Supplements](#)
- [With Sales & Deals: Free Shipping](#)
- [With Sales & Deals: Special Offers](#)
- [With Mineral Type: Magnesium](#)

\$24.00
Free
shippin
g
[Go to Store](#)

[Aqua Mag-CI 8 Fluid oz. by Biotics Research](#)

[Free Shipping to Contiguous US](#)

Liquid **magnesium chloride** supplement supplying 200 mg of **magnesium** per teaspoon. FDA disclaimer These statements have not been evaluated by the food and drug administration.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[pureformulas](#): \$18

Find Other Vitamins & Nutrition...



- [Like this One](#)
- [By Biotics Research](#)
- [From pureformulas](#)
- [In this Price Range \(around \\$18\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Nutritional Supplements](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Sales & Deals: Free Shipping](#)
- [With Sales & Deals: Special Offers](#)
- [With Mineral Type: Magnesium](#)

\$16 to \$18
[Compare Prices](#)
at 4 Sellers

[JARROW Magnesium Optimizer - 100 Easy-Solv Tablets](#)

Magnesium Citrate. Potassium Chloride. Taurine. Magnesium Optimizer is a synergistic combination of nutrients that optimize **magnesium** metabolism.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[LuckyVitamin.com](#): \$6 [VitaCost](#): \$6 [House of Nutrition](#): \$6

Find Other Vitamins & Nutrition...



- [Like this One](#)
- [By JARROW](#)
- [In this Price Range \(around \\$6\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Antioxidants](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Sales & Deals: Special Offers](#)
- [With Formula: Tablets](#)

\$6 to \$11
[Compare Prices](#)
at 13 Sellers

[Nutricology Solution Of Magnesium -- 8 oz](#)

Blue Label. Hypoallergenic. **Magnesium Chloride** is one of the best-validated forms of **magnesium** for nutritional supplementation.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[MotherNature](#):\$8 [MyVitanet](#):\$8 [NuvaLife.com](#):\$2

[Find Other Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [By Nutricology](#)
- [In this Price Range \(around \\$2\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Sales & Deals: Free Shipping](#)
- [With Sales & Deals: Special Offers](#)
- [With Mineral Type: Magnesium](#)

[\\$2 to \\$13](#)
[Compare Prices](#)
at 13
Sellers

Related Searches:

- [magnesium chloride](#)

[MOI-STIR ORAL SWABS](#)

Ingredients: Water, Sorbitol, Sodium Methylparaben, Propylparaben, Potassium **Chloride**, Di-basic Sodium Phospate, Calcium **Chloride**, **Magnesium Chloride**, Sodium **Chloride**, and Fl...

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[dental depot](#)

[Find Other Health & Beauty...](#)



[\\$1.04](#)
[Go to Store](#)

Related Searches:

- [oral swabs](#)

[MOI-STIR ORAL SPRAY 4OZ](#)

Ingredients: Water, Sorbitol, Sodium Methylparaben, Propylparaben, Potassium **Chloride**, Di-basic Sodium Phospate, Calcium **Chloride**, **Magnesium Chloride**, Sodium **Chloride**, and Fl...

No user ratings [[rate this item](#)]

[See All Health & Beauty](#)

[dental depot](#)



[\\$7.44](#)
[Go to Store](#)

[Chelanell 90 Tablets - DNA Laboratories](#)

Six tablets supply: Vitamin C 1500 mg Niacinamide 450 mg Niacin 180 mg Vitamin B6 (pyridoxine HCl) 150 mg Calcium (aspartate **chloride**) 96 mg **Magnesium** (oxide) 306 mg Zinc ...

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)



[Easy Health Zone](#)

Find Other [Vitamins & Nutrition...](#)

- [Like this One](#)
- [From Easy Health Zone](#)
- [In this Price Range \(around \\$23\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Vitamins](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Formula: Tablets](#)
- [With Supplement Type: Amino Acids](#)
- [With Supplement Type: Betaine HCl](#)

\$23.00

[Go to Store](#)

[PowerBar Recovery Org 1.9LB - Orange, 1.9 lbs](#)

Designed to decrease the downtime. Light, refreshing orange flavors create an irresistible 'drive to drink'. Carbs, protein and electrolytes ideally formulated for rapid MALTODEXTRIN, DEXTROSE, FRUCTOSE, WHEY PROTEIN ISOLATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SODIUM **CHLORIDE**, **MAGNESIUM** CITRATE, NATURAL FLAVOR, TURMERIC (AS COLOR), POTASSIUM CITRATE, AND ANNATTO (AS COLOR).Contains Milk.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)



[ngnutrition:\\$18](#) [StrongerNutrition:\\$17](#) [SupplementWarehouse.:\\$15](#)

Find Other [Vitamins & Nutrition...](#)

- [Like this One](#)
- [By PowerBar](#)
- [In this Price Range \(around \\$15\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Sales & Deals: Coupons](#)
- [With Sales & Deals: Special Offers](#)
- [With Mineral Type: Magnesium](#)
- [With Mineral Type: Potassium](#)

\$15

[to \\$22 Compare Price](#)

[s at 8 Sellers](#)

[Biotics Research Aqua Mag-Cl 8 Fluid oz. - 240 ml](#)

Aqua Mag-Cl - Liquid **magnesium chloride** supplement supplying 200mg of **magnesium** per teaspoon. This statement has not been evaluated by the Food and Drug Administration.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[VitalBee](#): \$18

[Find Other Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [By Biotics Research](#)
- [From VitalBee](#)
- [In this Price Range \(around \\$18\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Sales & Deals: Free Shipping](#)
- [With Mineral Type: Magnesium](#)

[\\$16 to \\$18](#)
[Compare Prices](#)
at 4
Sellers

Related Searches:

- [magnesium chloride liquid](#)

[CARB-BOOM Electrolyte 5 Sports Drink, Orange Mango, 12 - 1.7 oz](#)

Sodium, potassium, **chloride**, calcium, **magnesium**. Hydro-Boom! provides these in a light, clean and refreshingly great taste. Restore your core. Two words, Be Real.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[VitaminDeal](#): \$11 [SupplementWarehouse](#): \$16 [StrongerNutrition](#): \$15

[Find Other Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [By CARB-BOOM](#)
- [In this Price Range \(around \\$11\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Mineral Type: Calcium](#)
- [With Mineral Type: Magnesium](#)

[\\$11 to \\$23](#)
[Compare Prices](#)
at 5
Sellers

[Masada Dead Sea SALT Mineral Bath Salts SPORTS SPA](#)

Ingredients: Masada dead sea mineral salts (**magnesium chloride**, potassium **chloride**, sodium **chloride**, calcium **chloride**, bromides), insolubles, valerian, kava

...

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[SupplementWarehouse](#): \$4 [MyVitanet](#): \$3 [MotherNature](#): \$4

[Find Other Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [By Masada](#)
- [In this Price Range \(around \\$3\)](#)
- [With Type: Bath Salt](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Herbs](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Health Issue: Stress](#)

[\\$3 to \\$5](#)
[Compare Prices](#)
at 4
Sellers

[Electrolyte / Energy Formula 340 g - Pure Encapsulations](#)

Helps replenish electrolytes lost during exertion; supports physical and mental stamina *Combines sodium, **chloride**, potassium, calcium and **magnesium** to replenish electrolytes...

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[NutraExpress](#)

[Find Other Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [By Pure Encapsulations](#)
- [From NutraExpress](#)
- [In this Price Range \(around \\$20\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Sales & Deals: Free Shipping](#)
- [With Health Issue: Muscles](#)

\$20.50

Free shipping
Go to Store

[ANNEMARIE BORLIND 728315007384](#)

NatuRoyaleA Fountain Of Youth For Mature SkinDescriptionNatural Beauty Paraben Free BioLifting NatuRoyale Cleansing Mousse provides the ultimate cleansing experience for mature skin. This velvety emulsion cleans completely, deeply, yet gently. Mild surface active essences derived from shea butter effectively remove pollutants, dirt, dead skin cells and makeup. A gentle biological peeling effect stimulates both energy metabolism and the skin renewal process. The skin is thoroughly cleansed. The result - a clear, velvety-soft, smooth, glowing complexion.



Skin is optimally prepared for application of additional caring products. Based on nature Cruelty free, without animal extracts Dermatologically tested for efficacy and skin compatibilitySuggested UseApplication: Apply NatuRoyale Cleansing Mousse mornings and evenings to the face, throat and decollete, spreading gently. Allow to work for 30 seconds and then remove with c...

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[iHerb.com](#): \$57 [VitaminLife.com](#): \$61 [SupplementWarehouse.](#): \$47

[Find Other Face & Skin Care...](#)

- [Like this One](#)
- [By Annemarie Borlind](#)
- [In this Price Range \(around \\$47\)](#)
- [With Treatment Type: Anti-Aging](#)

\$47
to
\$61
Compare Prices at 3 Sellers

[Neutrogena Visibly Even Foaming Cleanser 5.1 fl oz \(150 ml\)](#)

MANUFACTURER: NEUTROGENA. INDICATIONS: For More Even Toned, Radiant Skin Essential Soy helps naturally brighten skin Gently exfoliates Leaves skin soft & smooth Hea...



No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[drugstore.com](#)

[Find Other Face & Skin Care...](#)

- [Like this One](#)
- [By Neutrogena](#)
- [From drugstore.com](#)
- [In this Price Range \(around \\$8\)](#)
- [With Type: Cleansers](#)

\$7.99
Go to Store

[Buried Treasure Coral Calcium Complete -- 32 fl oz](#)

NATURE'S CALCIUM - A 32 Day Supply. Alkaline Forming Marine Minerals In a Bioavailable Liquid Form. Calcium is the most abundant mineral in the human body.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[NuvaLife.com](#): \$12 [MyVitanet](#): \$19 [VitaCost](#): \$19

[Find Other Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [By Buried Treasure](#)
- [In this Price Range \(around \\$12\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Herbs](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Sales & Deals: Free Shipping](#)
- [With Sales & Deals: Special Offers](#)
- [With Vitamin Type: Phosphorus](#)
- [With Vitamin Type: Vitamin D](#)

[\\$12 to \\$29](#)
[Compare Prices](#)
at 12
Sellers

[Ancient Minerals Ultra Pure Magnesium Oil, 8 Oz, LL Magnetic Clay](#)

Magnesium oil is not actually an oil but was named that because it has an oil-like texture due to a high saturation of **magnesium chloride** in water.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[NHC Vitamins](#)

[Find Other Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [From NHC Vitamins](#)
- [In this Price Range \(around \\$31\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Health Issue: Eyes](#)
- [With Health Issue: Stress](#)
- [With Mineral Type: Magnesium](#)

[\\$31.00](#)
[Go to Store](#)

Related Searches:

- [magnesium oil](#)
- [magnesium chloride](#)

[OPI Powerade Ion4 Sports Drink, B Vitamin Enhanced, Orange, 32 fl oz \(1 qt\) 946 ml](#)

Directions: Refrigerate after Water, High Fructose Corn Syrup, Citric Acid, Sodium **Chloride** (Electrolyte), Potassium Citrate (Electrolyte), Acacia, **Magnesium Chloride** ...

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[Kmart](#) [Amazon Marketplace](#): \$150

[Find Other Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [By OPI](#)
- [In this Price Range \(around \\$150\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Vitamins](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Sales & Deals: Special Offers](#)
- [With Mineral Type: Calcium](#)
- [With Mineral Type: Magnesium](#)

\$150
[Compare Prices](#)
at 2
Seller
s

Related Searches:

- [opi](#)

[Buried Treasure Calcium Plus -- 16 fl oz](#)

Bone Optimizer. Promotes Increased Bone Density, and Helps to Prevent Osteoporosis. Shake Well. Readily Absorbable.

No user ratings [[rate this item](#)]

[See More Like This](#)

[MyVitanet](#): \$11 [VitaCost](#): \$11 [healthegoods](#): \$9

[Find Other Vitamins & Nutrition...](#)



- [Like this One](#)
- [By Buried Treasure](#)
- [In this Price Range \(around \\$9\)](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Herbs](#)
- [With Vitamins & Nutrition Type: Minerals](#)
- [With Sales & Deals: Special Offers](#)
- [With Formula: Shakes](#)

\$9 to \$14
[Compare Prices](#)
at 13
Sellers

Related Searches:

- [liquid potassium citrate](#)
- [most absorbable potassium 500 mg](#)

[Hide images](#)

Results per Page: [15](#) | [30](#) | [60](#)

<< [previous](#) [12](#) [next](#) >>