



# **Gli effetti benefici del magnesio. Se hai uno di questi problemi, fa al caso tuo**

Il magnesio è il minerale della giovinezza, migliora la rigenerazione cellulare, aumenta l'elasticità dei tessuti, formidabile contro l'ossidazione e l'acidificazione, promuove i processi di eliminazione e dissolve le calcificazioni inappropriate a carico dei tessuti molli. Tra i principali costituenti dei tessuti di piante ed animali, il magnesio è un minerale che, coinvolto in gran parte delle reazioni metaboliche, ha una funzione straordinariamente riequilibrante. Il magnesio è un minerale essenziale che risulta carente in oltre il 60% delle persone e comporta l'insorgenza di numerosi disturbi.

## **Acne**

Pulire accuratamente e applicare una soluzione di magnesio, migliori risultati si ottengono con la polvere di magnesio sciolta nell'olio di neem, pulendo poi delicatamente con una saponetta vegetale. In concomitanza assumere compresse di magnesio e un prodotto antiparassitario in tintura madre.

## **Alcolismo**

Contrasta la azione espulsiva del Magnesio attraverso l'urina a causa di eccessi di alcool e le tachicardie spiacevoli degli alcolisti cronici, in quanto l'alcol 'mangia' il magnesio. Anche le persone che assumono saltuariamente una dose elevata di alcol avvertono delle fastidiose palpitazioni durante la notte.

#### Affaticamento e Astenia

Effetti benefici facilmente avvertibili anche in tempi brevi e senza che sia definita la causa. Il Magnesio fornisce energia alle cellule.

#### Allergie

Buon contrasto dei sintomi, anche in assenza della guarigione. Benefico in via preventiva, specie su asma, sinusite e bronchite asmatica. Considerare l'aumento significativo del dosaggio.

#### Alzheimer

Si ha un contrasto del deposito di alluminio nel cervello, considerata causa primaria del problema e evidenziata nelle autopsie. Si deve esercitare una forte azione specifica di prevenzione e profilassi con l'assunzione di una dieta che consideri un elevata quantità di magnesio e un rigoroso controllo dell'alluminio assorbito.

#### Amalgame

Contrasta l'effetto negativo sugli enzimi del mercurio.

#### Angina

E' stata la prima malattia affrontata con successo da Delbet nelle sue diverse forme, quali quella faringea, difterica. La più banale, quale il mal di gola, la faringite e la tonsillite, vengono risolte molto rapidamente in pochi trattamenti ravvicinati di 2-3 ore.

## Ansia

Effetti benefici rilevanti su tutto il sistema nervoso.

## Anziani

Per astenia, carenze memoria, depressione e tremolii.

## Artriti normali e reumatoide

Ha un' azione di contrasto alla formazione di depositi di calcio nelle articolazioni che contribuiscono largamente a innescare e a potenziare questa problematica.

## Asma

Vi sono delle cause specifiche che causano una deficienza di magnesio e che possono condurre ad un problema di asma: dieta ricca di grassi e povera di verdura, stress psicofisico, eccesso di alcool e caffeina, eccesso di bevande gasate e persino una rilevante esposizione per lunghi periodo a forti rumori. L'effetto broncodilatatorio del magnesio è importante contro gli attacchi. Risultati possibili con dosi maggiorate per almeno 3-4 settimane, prima di scendere al dosaggio normale.

## Astenie

Prezioso, specie la dose assunta al mattino, per le astenie primaverili e quelle adolescenziali.

## Attività Cerebrale

Facile verificare personalmente un aumento costante, persino eccessivo in soggetti ipersensibili che presentano nuovi problemi di insonnia.

## Bambini

Per crampi, mal di testa, facile affaticabilità, astenia, agitazione e eccitazione, aggressività, difficoltà scolastiche

e problemi del sonno. Adatto alle malattie infantili, quali morbillo, scarlattina, varicella, rosolia che vanno affrontate al primo apparire dei loro sintomi. Le lesioni cutanee vanno frizionate con una miscela di magnesio e olio di neem. Indicati anche 3 gr/dì per un peso di 40 Kg.

### Bocca

Oltre all'assunzione di magnesio, risultano molto positivi lunghi e ripetuti gargarismi nell'arco della giornata.

### Bronchite

Agire tempestivamente ai primi sintomi per bloccare la sua evoluzione. Se già presente in fase acuta, assumere dosi maggiorate e ripetute di magnesio, iniziando con intervalli di sei ore. Prevedere tempi medio-lunghi di almeno 20 giorni, che talvolta vanno ripetuti.

### Bronco polmonite

Prontamente risolvibile, sia nei bambini che negli anziani, con dosi ripetute ogni 2-3 ore.

### Bruxismo

Indicato il Magnesio insieme a prodotti antiparassitari.

### Calcificazioni

I tessuti carenti di Magnesio, quali muscoli-cuore-reni-polmoni-milza sono il terreno ideale per le calcificazioni (calcio eccessivo). Una calcificazione favorisce la ipertensione, l'indurimento reni, la calcinosi su ginocchia-spalle-polsi-legamenti, la formazione di calcoli renali e biliari, l'indurimento delle arterie e la senilità (azione sul cervello). L'associazione calcio e magnesio favorisce sensibilmente l'eliminazione delle eccedenze del calcio, in particolare nelle articolazioni. Si deve prevedere un periodo lungo a dosi maggiorate.

Il magnesio, agendo sulle ghiandole endocrine, favorisce la fissazione della giusta quantità del calcio e del fosforo: sul calcio ha quindi una funzione di regolazione aiutandolo a fissarlo se risulta carente o a favorire l'espulsione se è in eccesso.

### Calcoli biliari e renali

Per ottenere un'azione preventiva sulla loro formazione nella cistifellea e nei dotti biliari e, se già presenti, minimizzare i loro effetti sulla cistifellea. L'aggiunta di magnesio nella dieta favorisce l'espulsione del colesterolo, perché lo rende più solubile, e sulla secrezione della bile. Il magnesio ha un ruolo importante anche per la prevenzione dei calcoli renali perché protegge l'organismo dall'accumulo di calcio nelle vie urinarie.

### Capelli

Contro la fragilità. Con l'applicazione locale di magnesio sciolto in acqua, o della crema a base di magnesio, ogni giorno per un lungo periodo, operazione aggiuntiva all'assunzione normale di magnesio, si può ripristinare la normale pigmentazione nera e contrastare i capelli bianchi.

### Cardio – Vascolari

Il cuore invecchia quando si riducono i livelli di Magnesio e aumenta il calcio depositato e quindi si crea una predisposizione all'ipertensione. Il Magnesio favorisce il rilassamento del cuore e quindi contro gli spasmi dei muscoli che circondano l'arteria. Effetto significativo su cardiomiopatie, congestioni, aritmie, turbe vasomotorie, irregolarità dei battiti cardiaci, senso di oppressione toracica e intorpidimento delle estremità.

### Cistifellea

Effetti positivi sulla cistifellea, specie quando essa è

intasata o sono presenti delle infezioni alle vie biliari.

Cistiti normali e ricorrenti

Basta anche la dose normale assunta con regolarità.

Colesterolo

Il magnesio riduce quello cattivo e aumenta quello buono.

Colite cronica

Un'assunzione regolare e prolungata crea una regolarizzazione della situazione.

Congiuntiviti

Prezioso o risolutivo per le congiuntiviti dalle congiuntiviti croniche, da lenti a contatto e nelle neuriti ottiche. Viene rallentata o si evita l'atrofia del nervo ottico e si ritarda l'insorgenza del glaucoma.

Crampi muscolari specie nelle gambe

Risulta assolutamente e semplicemente 'INDISPENSABILE'

Denti

Il Magnesio è il più importante minerale per la loro robustezza e l'assorbimento degli altri minerali, per rinforzare lo smalto e per contrastare gli effetti negative nelle cavità, quale la piorrea alveolodentale che viene innescata o potenziata dall'autointossicazione e dall'artrite: il trattamento con il magnesio risulta un ottimo coadiuvante del trattamento dentistico. Infatti favorisce inoltre la fissazione del calcio e che questo si depositi in zone sbagliate o, se già depositato, ne favorisca il riassorbimento.

Depressione

Il magnesio presenta un effetto euforizzante e la sua carenza può produrre, oltre a una depressione, delle turbe dell'umore e comportamenti antisociali.

## Diabete tipo I e II

In queste situazioni si ha un forte effetto di eliminazione del magnesio. La sua assunzione, a dosi elevate, può rendere necessario un minor insulina e presenta effetti molto positivi sulle complicazioni devastanti quali le retinopatie, le microangiopatie e gli effetti cardiorenali. Molti studi hanno evidenziato che il magnesio libero intracellulare è alquanto inferiore rispetto alla popolazione generale e questo fatto ha una rilevanza clinica essendo il magnesio un cofattore essenziale in molteplici reazioni enzimatiche coinvolte nei processi metabolici. La resistenza dall'insulina, problema centrale nel diabete di tipo II, è associata con una ridotta quantità di magnesio intracellulare ed è suscettibile di migliorare con l'assunzione orale di magnesio. Va ricordato che nella situazione diabetica si riscontrano specifici problemi associati al magnesio, quali una sua eccessiva espulsione dai reni, effetti dell'insulina sul metabolismo del glucosio e il concomitante uso di medicinali che provocano la diminuzione ulteriore di questo minerale.

Un supplemento di magnesio favorisce:

una normalizzazione del deficit del magnesio libero intracellulare

un incremento della sensibilità insulinica

una protezione contro le complicazioni diabetiche

una riduzione dei livelli di pressione

## Digestione

Migliora l'ambiente digestivo e le attività enzimatiche, contrastare gli spasmi digestivi, i crampi epigastrici e tutte le dispepsie (digestioni difficili).

Dismenorrea

Interviene sui dolori.

Disturbi dell'equilibrio

Buoni riscontri

Diuretici

Queste tipologie di farmaci facilitano la perdita di magnesio, oltre a provocare problemi cardiaci.

Dolori e mialgie

Effetti molto sorprendenti, specie se essi sono causati da nervi e/o localizzati nel collo e nella schiena.

Dolori Vertebrali Cervicalgie, dorsalgie, lombalgie e pseudosciatiche.

Eczema

Frizionare anche con magnesio sciolto in acqua e lasciare asciugare. Assumere la dose normale con regolarità. Cercare di rintracciare e eliminare il prodotto che provoca l'allergia da contatto.

Energia

Una carenza di Magnesio implica la necessità di maggior ossigeno, specie in un'attività fisica, e una più rapida stanchezza muscolare. Significativo effetto sul mitocondrio, esso contribuisce a generare energia dalle cellule umane, che è molto influenzato dalle calcificazioni.

Febbre

Utilissimo negli stati febbrili, per il suo effetto antibiotico, con effetti rapidissimi su affezioni batteriche e virali se assunto massicciamente e ogni 2-34 ore.



## Ferite

La soluzione in acqua del magnesio ha una azione disinfettante, senza fastidi, e risultati maggiori sono ottenuti con l'aggiunta di olio di Neem che contribuirà alla ripristino veloce della pelle con l'assenza di cicatrici.

## Fibromialgie

Tende a ridurre il dolore e mollezza. Buona associazione con l'acido malico per una ulteriore riduzione del dolore.

Formicolio agli arti e alle mani.

## Gastroenterite

Per ottenere dei miglioramenti e un impatto positivo in presenza di dissenteria. Considerare delle dosi maggiorate.

## Ghiandole disordini

Tende ad una normalizzazione delle loro funzioni.

## Gravidanza e parto

Assumere con costanza dall'inizio della gravidanza il magnesio per contrastare o annullare i problemi di crampi, le irritazioni notturne, una tensione muscolare e i dolori generalizzati, il vomito iniziale e le crisi di eclampsia durante e dopo il parto. Il forte rilassamento muscolare permette di minimizzare i problemi durante il parto, le contrazioni sono più efficaci e sopportabili, e le problematiche successive, sia a livello muscolare che di tensione nervosa. La carenza di magnesio della madre può contribuire a diverse patologie del neonato, quali le convulsioni, le gastroenteriti.

## Infiammazioni

Il Magnesio nelle cellule tende alla diminuzione del fenomeno infiammazione, specie se associato al prodotto specifico per

questi problemi rappresentato dal MSM.

## Influenza

Effetto di prevenzione sorprendente se si è costanti nell'assunzione. In particolare se si prevede un'epidemia. In caso della comparsa dei sintomi, raddoppiare la dose standard e assumerla ogni 2-3 ore nel primo giorno: sarà già possibile constatare i buoni risultati ottenuti. Per l'effetto tonico del Magnesio si avrà poi una minima post-astenia. Nessuna controindicazione se vengono assunti i normali farmaci.

## Intestino

Il magnesio ha un forte effetto di normalizzazione della situazione intestinale, sia in presenza di diarrea o stipsi. In caso di stipsi cronica, si può inizialmente creare una situazione di diarrea leggera per 2-3 giorni e poi la normalizzazione e una più efficace azione dei muscoli della peristalsi. Iniziare con la dose normale e aumentare gradualmente in pochi giorni sino ad una dose maggiorata da mantenere per alcune settimane. Una stipsi occasionale può essere eliminata con un aumento momentaneo della dose giornaliera. In casi di diarrea si avrà una riduzione delle feci e una loro forte deodorizzazione.

## Intolleranze alimentari

Si otterrà una diminuzione delle manifestazioni, quali gonfiori-flatulenze-infiammazioni ai legamenti e i mal di testa.

## Intossicazione

Forte contrasto e possibile eliminazione degli effetti anche con una sola dose d'urto. Assumere il magnesio anche in presenza di vomito e diarrea.

## Invecchiamento

Il magnesio rappresenta sicuramente un rimedio che può rallentare significativamente il processo di invecchiamento. Con la naturale maggior perdita di magnesio nell'invecchiamento, aumentano i fenomeni di infiammazioni e calcificazioni. Con gli anni il calcio trasmigra lentamente dalle ossa a tutti i tessuti molli (incluse le ghiandole) creando, con le calcificazioni, le premesse di molteplici malattie. Iniziano a apparire oltre a tremori, prurito, turbe prostatiche, incontinenza urinaria, perdita di memoria, insonnia e abbassamento del tono generale, stanchezza esagerata, emotività accentuata. Il magnesio riesce brillantemente a contrastare molti degli effetti causati dall'invecchiamento. Le macchie scure tipiche dell'età senile sono fortemente contrastate. Vedere anche 'muscoli'.

### Ipertensione

Aumentando il magnesio intracellulare si ha un forte co fattore per una diminuzione dell'alta pressione, inoltre esso rallenta la secrezione di adrenalina e favorisce l'eliminazione del calcio patologico.

Irritabilità – Irrequietezza – Tensioni Specie di origine nervosa, sono notevolmente beneficiati.

### Libido

Con il Magnesio si ottiene molto sovente una netta crescita della libido e del desiderio sessuale, con effetti riscontrabili nei casi di impotenza.

### Linfociti

Viene aumentata la loro produzione.

### Mal di testa

La carenza di Magnesio determina situazioni ipertensioni vascolari e quindi la situazione di una cattiva irrorazione del sangue e conseguenti dolori. Spesso si ottengono immediati

benefici con una singola dose maggiorata di magnesio o assumere contemporaneamente del magnesio e del calcio.

#### Memoria e concentrazione

Il magnesio aumenta l'attività celebrale con un dosaggio medio alto. Alcune persone registrano un'insonnia per l'accresciuto livello energetico generale.

#### Menopausa

Benefici generalizzati.

#### Miopia

Riscontrati miglioramenti con cicli lunghi.

#### Muscoli rigidità e indolenzimento

Si ha un contrasto della stanchezza, degli spasmi muscolari e delle contratture e da ogni causa neuromuscolare. Nelle persone anziane si può realizzare una soluzione positiva al problema dell'andatura a scatti, dalle difficoltà a scendere le scale e dalla scrittura che tende a diventare molto irregolare.

#### Nervi

Significativo effetto calmante, stabilizzante e rinfrescante. Effetto euforizzante e energizzante sull'intero sistema nervoso. Contrastate le situazioni di confusione mentale e i molteplici disturbi nervosi dovuti alla carenza di magnesio, quali l'iperattività, il nervosismo, l'ansietà, senso di angoscia con 'nodo' alla gola, turbe dell'umore, vertigini, sensazione di svenimento imminente, stato di malessere generale.

#### La spasmofilia

viene definita come una forma clinica di ipereccitabilità neuro-muscolare dovuta a una carenza cronica di magnesio.

## Obesità

Il Magnesio risulta indispensabile per una riduzione di peso.

## Ossa

Il Magnesio è contenuto prevalentemente nelle ossa ed ha la massima importanza nella fissazione del calcio al fine di avere delle ossa sane e robuste. Vedere 'calcificazioni' e 'osteoporosi'

## Osteomielite

Riscontri molto positivi e generalizzati nei bambini e adolescenti per l'effetto citofilattico del magnesio assunto per un periodo prolungato.

## Osteoporosi normale e post-menopausa

La normale diminuzione della massa ossea crea una maggior facilità di fratture che sono contrastate notevolmente dal Magnesio, che invece favorisce una maggior densità ossea e il loro irrobustimento. Assunzioni di dosi elevate per un lungo periodo (anche con calcio-fosforo-fluoro) per risultati consolidati.

## Otite

Affrontare all'inizio dei dolori il problema con una accresciuta dose e con l'inserimento di alcune gocce della soluzione tiepida di magnesio nell'orecchio. Risultati superiori e più rapidi se si addiziona anche alcune gocce di olio di neem,

## Parkinson Morbo

Come coadiuvante ad altri trattamenti e specificatamente per contrastare efficacemente i tremori.

## Pelle

Tutte le problematiche della pelle ottengono un beneficio con l'assunzione del magnesio e con la lozione e la crema ad uso esterno, sia in forma pura o con la miscelazione di olio di Neem che rappresenta il prodotto specifico.

### Pertosse

Possibilmente intervenire all'inizio della malattia per ottenere il blocco dei fenomeni ad essa associata o una forte riduzione della fastidiosa tosse e arrestare definitivamente la malattia. Assunto successivamente si avrà comunque una diminuzione dei tempi e un più rapido ristabilimento.

### Pataracchio o giradito

Questa infiammazione di varia natura delle dita, può essere risolta in pochi giorni con una soluzione di magnesio completata di olio di Neem.

### Polmoni e enfisemi polmonari

Risultati molto positivi, ma in tempi di almeno 20 giorni, eventualmente ripetuti.

### Prostata

Contrasta efficacemente l'ingrossamento della prostata e persino farla retrocedere, specie a dosi maggiorate, e i disturbi dell'infiammazione, quali una minzione frequente e dolorosa. La ritenzione idrica cronica, completa e incompleta, possono migliorare. Considerare un periodo di trattamento intensivo di diverse settimane e la necessità di un trattamento di mantenimento per evitare il ritorno dei sintomi.

### Prurito

Normalmente si ottiene una incisiva azione positiva con il magnesio e, se necessario, completare con la crema al magnesio e all'olio di neem. I pruriti possono scomparire rapidamente,

incluso quello da emorroidi e da eczema secco e squamoso (in qualche settimana).

## Psoriasi

Le manifestazioni spiacevoli e dolorose sono fortemente contrastate dall'assunzione di magnesio e dal trattamento locale con olio di Neem al fine di ovviare in poche ore al prurito e alle perdite di sangue; le squamazioni vengono minimizzate e inglobate nella pelle. Da considerare un periodo di almeno 4-6 mesi a dosi maggiorate o doppie per realizzare un beneficio interno e allungare i tempi dei fenomeni. Una tecnica assolutamente indolore e priva di costo che sta riscuotendo un recente successo è rappresentata dal bagno derivativo.

## Radioattività

Essendo letteralmente sommersi dalle radiazioni, anche semplicemente dal televisore e monitor dei computer, che hanno un forte effetto di sconvolgimento sulle cellule e causa di innumerevoli patologie, necessita imperativamente assumere il magnesio per le sue proprietà chelanti delle radioattività.

## Raffreddore e reucedine

Agire tempestivamente e assumere 1-2 grammi ogni 2-3 ore per ottenere effetti rapidissimi, anche se talvolta basta aver preso una sola dose. Se il raffreddore è già consolidato può essere opportuno installare anche qualche goccia di magnesio disciolto in acqua direttamente nelle narici.

## Raffreddore da fieno

Assumere sistematicamente dosi adeguate iniziando almeno un mese prima del periodo critico. Se il raffreddore si innesca assumere dosi maggiorate di magnesio, installando anche delle gocce nel naso mattino e sera, per un periodo di alcune settimane.

## Reumatismi

Effetto antinfiammatorio e fissazione del calcio ove esso è carente.

## Sciatica acuta e cronica

Risposta positiva da dosi maggiorate assunte più frequentemente nella giornata.

## Sindrome da stanchezza Cronica

Essendo attribuita al virus Epstein-Barr, risulta prezioso l'aspetto citofilattico del magnesio con una assunzione a dosi maggiorate per un periodo prolungato.

## Sistema immunitario

Il magnesio dinamizza e incrementa le difese immunitarie.

## Sonno

Significativo effetto benevolo nell'addormentarsi, in caso di sonno agitato, con risvegli notturni o contro il disagio del mattino.

## Spasmofilia

Specie per ipersensibilità nervosa. Risultati possibili anche con il colon irritabile.

## Sport

Riduce l'iper-eccitabilità muscolare.

## Stitichezza

Aumentando notevolmente l'idratazione intestinale, si ottiene una normalizzazione della funzione intestinale e le feci diventano inodori.

## Stomaco



Favorisce l'espulsione del gas, una miglior digestione, l'espulsione dei germi presenti nel cibo uccisi dai succhi gastrici per contrastare gli spasmi dolorosi dopo i pasti e i fenomeni di meteorismi. Si otterranno delle digestioni più facili e minori disturbi intestinali.

Tiroide disordini

Associato ad altri integratori, esercita un'azione molto favorevole sui noduli

Tonico effetto Generale sul corpo e sulla psiche.

Tremori Generali o localizzati.

Unghie

Si irrobustiscono notevolmente e avviene la sparizione delle macchie bianche che rappresentano visivamente la dimostrazione di una carenza di magnesio.

Vista stanchezza

Buoni riscontri

Ustione

Oltre all'assunzione, applicare una soluzione di magnesio integrata con olio di Neem per prevenire eventuali infezioni e per far ricrescere rapidamente la pelle.

Verruche

Ottimo effetto del magnesio e della sua crema, sia pura che miscelata all'olio di Neem.

Qual è la dieta migliore per avere il corretto quantitativo di magnesio? I vegetali a foglia larga sono ricchi di magnesio (essendo il magnesio l'elemento centrale della molecola di clorofilla), poi noci, mandorle, albicocche secche, fichi, banane. Cibi straordinariamente ricchi di magnesio sono le

alghe, i semi di lino , i semi di sesamo, i semi di zucca, i semi di girasole, gli alfa alfa, i germogli di alfa alfa e i germogli di cereali integrali in chicchi. Ma la tendenza a cuocere e a privilegiare latticini ed alimenti carnei è causa di dispersioni e carenze. In un simile contesto l'organismo non riesce a reperire i 300-350 mg circa di cui quotidianamente avrebbe bisogno.

Il citrato di magnesio (es. magnesio supremo), ottenuto per reazione fra carbonato di magnesio e acido citrico, è quello che più si presta ad essere assorbito e che, di fatto, esprime maggiori capacità nel riequilibrio delle attività organiche in genere.



## **Gli effetti tossici della tachipirina che nessuno conosce**

Molti ne abusano e la somministrano anche ai bambini molto piccoli.

Ma quello che la gente non sa, grazie anche alla mancanza di informazione da parte del Sistema Sanitario Nazionale, è che la tachipirina è un farmaco molto tossico che può danneggiare in maniera marcata l'organismo e soprattutto il delicato sistema immunitario dei bambini.

Gli effetti collaterali della tachipirina

Esiste una letteratura medica che riguarda il paracetamolo che risale già al 1967 ( cfr Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics 156, 285, 1967), che spiega quali sono gli effetti collaterali del principio attivo della tachipirina alle dosi terapeutiche: vertigini, sonnolenza, alterazioni ematologiche, secchezza orale, problemi di accomodazione, nausea, vomito, fenomeni allergici, tipo glossite (lingua gonfia) orticaria, prurito, arrossamenti cutanei, broncospasmo, porpora trombo-citopenica.

Questi effetti collaterali della tachipirina sono stati riportati anche circa vent'anni fa in un libro del dott. Roberto Gava (l'Annuario dei Farmaci), dove aggiunge che il paracetamolo possiede anche un'elevata tossicità acuta dose-dipendente con gravi effetti epatici, ittero ed emorragie, e la possibilità di avere una progressione verso l'encefalopatia, il coma e la morte.

Inoltre la tachipirina può causare insufficienza renale con necrosi tubulare acuta, aritmie cardiache, anemia emolitica, agranulocitosi, e pancitopenia.

(L'Aifa pubblica i 30 medicinali con maggiori rischi collaterali: podio per l'aspirina. Ecco quali sono) continua a leggere l'articolo

### Gli effetti tossici della tachipirina

Gli effetti tossici del paracetamolo sono ampiamente noti da decenni, e gli ultimi studi risalgono ad una pubblicazione del 2010 da parte del New Zealand Asthma and Allergy Study Group a cura del dott. Wickens e Colleghi sulla rivista "Clinical & Experimental Allergy" . Quello che spiegano, in sintesi, è che il paracetamolo (quindi la tachipirina) è un potente farmaco ossidante e consuma le scorte del nostro più potente antiossidante: il GLUTATIONE. E quando questo scarseggia, il paracetamolo svolge la sua azione epatotossica. "L'effetto epatotossico è spiegato da un metabolita del paracetamolo (l'N-acetil-p-benzochinone), che viene neutralizzato da un sistema epatico glutathione-dipendente.

Dopo che le scorte intraepatocitarie di glutatione si sono esaurite il metabolita si lega con le proteine del citosol epatocitario ( dopo circa dieci ore dall'assunzione) e svolge al sua azione epatotossica". ( L'Annuario dei Farmaci , dott. Roberto Gava).

(Il farmaco è un veleno: tutta la verità sui medicinali contraffatti e il ruolo del farmacista. Intervista al presidente dell'Ordine dei farmacisti di Napoli) continua a leggere l'articolo

### I pericoli dei vaccini associati alla tachipirina

Il dott. Gava aggiunge che il paracetamolo viene somministrato anche ai neonati, pur sapendo quanto questi scarseggino di sostanze antiossidanti come il glutatione. Tra l'altro sembra che la tachipirina sia somministrata ai bambini piccoli dopo aver fatto i vaccini di routine, con conseguenze a dir poco disastrose e vi spiego perché.

Sappiamo che la cisteina (un aminoacido essenziale che permette la produzione di glutatione da parte del fegato e del cervello) viene sintetizzata da un enzima, la metionina sintetasi, e che il mercurio contenuto nei vaccini blocca l'attivazione di questo enzima con la conseguenza di una maggiore probabilità di alterare lo sviluppo cerebrale con incremento di autismo e del disturbo da iperattività (ADHD), patologie che sono enormemente aumentate in questi ultimi anni. Tra l'altro i bambini autistici hanno il 20% in meno di cisteina disponibile e il 54% di livelli più bassi di glutatione e questo comporta una maggiore incapacità del loro organismo di espellere metalli tossici come il mercurio (sia alimentare che dei vaccini).

Ne consegue che questi soggetti non dovrebbero mai assumere tachipirina almeno nei primi anni di vita, sicuramente non prima di aver superato i due anni. Infatti sotto i sei mesi, un bimbo non è in grado di espellere il mercurio vaccinale poiché il fegato è ancora "immaturo". È dimostrato, tra l'altro, che il mercurio entra molto facilmente e si accumula

nei tessuti cerebrali dei bambini (ma non solo) dato che la loro barriera encefalica è più recettiva.

In più, il mercurio, a dosi elevate altera la mitosi cellulare in un cervello in accrescimento come è quello di un bambino. Studi scientifici del 2008 e del 2009 hanno dimostrato che l'assunzione di paracetamolo aumenta la probabilità dei bambini piccoli di ammalarsi di autismo. Eppure l'acetaminofene spesso viene data dopo l'assunzione dei vaccini per "spegnere" gli effetti visibili e tranquillizzare quei genitori totalmente ignari di ciò che potrebbe succedere in quei soggetti più predisposti a livello immunitario ai danni dei vaccini. Febbre alta? Tachipirina. Il bambino piange? Tachipirina. Abitudine che spesso non finisce con l'età, perché molti adulti assumono tachipirina ai primi sintomi di mal di testa, mal di schiena o semplicemente per qualche linea di febbre.

Pochi giorni fa è uscita una notizia su Informasalus, che riporta uno studio coordinato dal dott. Julian Crane : "Farmaci con paracetamolo: rischio asma e allergie per i bambini". Il dott. Crane spiega che secondo le sue ricerche, i bambini che hanno utilizzato il paracetamolo prima di aver compiuto i 15 mesi di età ( il 90%) hanno il triplo di probabilità in più di sviluppare una sensibilità agli allergeni e il doppio di probabilità in più di sviluppare sintomi come l'asma verso i sei anni rispetto ai bambini che non hanno assunto tachipirina e simili farmaci conparacetamolo.

Tutte queste notizie dovrebbero farci riflettere, anche perché si tratta di un farmaco che più che un'azione antinfiammatoria ha un'azione antipiretica e analgesica. Quindi attenti agli abusi, poiché è una sostanza che svolge sempre e comunque un effetto epatotossico.

Il consiglio del dott. Roberto Gava (specializzato in Cardiologia, Farmacologia Clinica, Tossicologia Medica, si è perfezionato in Omeopatia Classica, Agopuntura Cinese, Ipnosi Medica) è quello di non somministrare paracetamolo ai bimbi piccoli, specie se immaturi o se hanno assunto farmaci per

tempi prolungati o se sono stati sottoposti a vaccini da meno di un mese non vaccinare i bambini sotto i due anni di età non accettare mai più di uno o massimo due vaccini per volta far eseguire a bambini esami ematochimici per capire le capacità antiossidanti e quanto sia maturo il loro sistema immunitario e la loro capacità epatica di espellere le tossine.

Infine, cercate medici che abbiano una visione più aperta alle conoscenze di Medicina Naturale e di Omeopatia in generale, che sappiano seguire i genitori nel gestire le malattie dei primi anni di vita, aumentando le difese immunitarie del bambino senza imbottirli di farmaci come la tachipirina a tutti i costi.



## **Cenere del camino: 10 usi alternativi**

Avete la fortuna di avere un camino a legna? La cenere non buttatela! Come sapevano bene le nostre nonne può essere una valida alleata per la pulizia della casa e non solo.

Ecco alcuni usi alternativi per la cenere di legna, uno degli ingredienti più economici che è possibile ottenere a costo zero raccogliendola dal vostro caminetto o dalla stufa, oppure chiederla in prestito a chi non la utilizza. Potrete usare la cenere di legna in molti modi diversi, soprattutto per quanto

riguarda la cura della casa, del giardino e dell'orto. Ma anche per preparare il vostro dolcificante naturale.

#### 1) LISCIVA

La cenere di legna è l'ingrediente di base per la preparazione della lisciva, insieme a della semplice acqua di rubinetto. Dalla preparazione della lisciva otterrete un liquido adatto alle pulizie domestiche e una crema pulente alla cenere, che sarà perfetta per rimuovere lo sporco ostinato da pentole e stoviglie.

#### 2) SAPONE

A partire dalla cenere di legna potrete preparare in casa il sapone con un metodo semplicissimo, che richiede di aggiungere a questo ingrediente semplicemente dell'acqua e dell'olio extravergine d'oliva. Preparerete una lisciva molto concentrata che, unita all'olio, permetterà il verificarsi della reazione di saponificazione.

#### 3) ACCIAIO INOX

Potrete utilizzare la cenere di legna per la pulizia e la lucidatura dell'acciaio inox, con particolare riferimento alle pentole e ai coperchi. Setacciate la cenere di legna raccolta dal camino o dalla stufa con un colino. Versatene due o tre cucchiaini in un bicchiere e aggiungete dell'acqua a poco a poco, fino ad ottenere un composto cremoso da strofinare sulle superfici con una vecchia spugna.

#### 4) COMPOST

La cenere di legna è utile per arricchire il compost, ma la dovrete aggiungere soltanto in piccole quantità, per non rovinare il tutto. E' preziosa soprattutto per facilitare il compostaggio delle bucce di agrumi. Le potrete conservare a parte in un secchiello con della cenere prima di trasferirle nel contenitore per il compostaggio vero e proprio.

#### 5) ALLONTANARE LE LUMACHE

La cenere è uno dei rimedi tradizionali utilizzati dagli

agricoltori per allontanare le lumache dall'orto e per impedire che raggiungano gli ortaggi. Dovrete cospargere i bordi delle aiuole del vostro orto con della cenere prima che le lumache inizino ad arrivare. La cenere è un buon sostituto dei prodotti anti-lumache comunemente in vendita e non è velenosa per gli animali domestici.

#### 6) FERTILIZZANTE NATURALE

Applicare delle piccole quantità di cenere può risultare utile per bilanciare il pH di un terreno troppo acido, a seconda delle coltivazioni previste. Ricordate di non applicare la cenere su terreni in cui prevedete di coltivare piante che preferiscono un suolo tendenzialmente acido, come le rose, le azalee, il rododendro e le patate dolci.

#### 7) NEVE E GHIACCIO

La cenere è utile per facilitare lo scioglimento del ghiaccio sulle strade o semplicemente lungo il percorso dal garage al cancello. Cospargete il suolo ghiacciato con della cenere, in modo che spostarvi con l'automobile sul suolo ghiacciato risulti più semplice. Potrete cospargere della cenere – in sostituzione del sale – sulle zone critiche quando è prevista una gelata notturna.

#### 8) PULIRE LA LAVAGNA

La cenere è utile per rimuovere al meglio le tracce e gli aloni di colore dalle lavagne bianche a pennarello. La potrete strofinare in piccole quantità anche sui segni lasciati da un pennarello indelebile che sia stato utilizzato per errore per scrivere su una lavagna bianca.

#### 9) ARGENTERIA

Le nonne utilizzavano la cenere di legna per pulire e lucidare l'argenteria. Potrete mescolare la cenere con delle piccole quantità di acqua tiepida o di succo di limone, fino ad ottenere un composto cremoso. Strofinare con delicatezza, utilizzando una spugnetta morbida, gli oggetti in argento da pulire per farli di nuovo risplendere.



## 10) MELASSA D'UVA

Potrete utilizzare la cenere in cucina per preparare la melassa d'uva. Per 10 kg di uva nera serviranno 2 cucchiaini di cenere. Potrete preparare in casa la vostra melassa d'uva durante il periodo della vendemmia, per avere a disposizione degli acini sempre freschi, da cui ottenere un succo concentrato. La cenere verrà filtrata durante le preparazione. La melassa d'uva è ricca di ferro e viene consigliata in caso di anemia.

---



## Fondi di caffè: potenzialità e utilizzi Fondi di caffè: potenzialità e utilizzi

<http://impagine.it/wp-content/uploads/2014/12/life-style-fondi-di-caffel.m4a>

In Italia, si stima che ogni anno, ogni cittadino consuma 6 kg di caffè e getta altrettanti fondi di caffè nella spazzatura. Sapete quante **potenzialità e utilizzi** hanno i fondi di caffè e quale "tesoro" state buttando via? In un periodo difficile e di crisi come il presente, è davvero uno spreco non sfruttare tutte le possibili alternative e funzionalità che se ne possono ricavare. Ecco cosa ne possiamo fare (senza

dimenticare il riciclo e l'aiuto all'ambiente che possiamo dare riducendo i rifiuti):

– **Per contrastare i cattivi odori**, i fondi del caffè sono ottimi per assorbirli: nel frigorifero basta porli in una tazza (da lasciare aperta) e lasciarli esprimere il loro aroma; per gli armadi, riempire dei sacchetti di stoffa asciutti (o dei collant vecchi) con i fondi e riporli all'interno per contrastare l'odore di chiuso. Se si preferisce, è possibile aggiungere qualche goccia di estratto di vaniglia per gli armadi e di olio essenziale alla menta per il congelatore, frigorifero e posacenere.

– **Per deodorare gli ambienti**, mischiare i fondi di caffè con un po' di acqua e cannella e lasciar vaporizzare il profumo a fuoco dolce.

– **Per i capelli**, strofinare i fondi dopo aver fatto lo shampoo e lasciar riposare per 10 minuti, risciacquare poi di nuovo con poco shampoo: potrebbe prevenire la forfora, la caduta dei capelli e donare lucentezza alle chioma castane.

– **Per le mani** in cucina, aiutano a togliere l'odore che lasciano aglio, cipolla e pesce: strofinare quindi le mani con i fondi e poi insaponarle.

– **Per il corpo**, fare uno scrub mescolando i fondi di caffè con qualche cucchiaino di olio d'oliva: la miscela ottenuta sembra sia un ottimo esfoliante naturale, nutriente, economico e biologico.

– **Per le cosce ed i glutei**, fare un composto anticellulite mescolando i fondi (finemente triturati) con 1 cucchiaino di bagno schiuma e 1 cucchiaino di acqua tiepida (si può aggiungere anche 1 cucchiaino di argilla verde ventilata): spalmare e massaggiare accuratamente, lasciando poi riposare per 10 minuti. Fare poi una doccia tiepida o fredda. Tutto ciò consente alle particelle della caffeina di penetrare in profondità nella pelle per favorirne elasticità e un colorito

sano.

– **Per le piante**, usare i fondi come concime e fertilizzante, in quanto contengono importanti nutrienti come calcio, azoto, potassio, magnesio e altri vari minerali: è sufficiente mettere il fondo del caffè freddo nel vaso o direttamente sulla terra. Se si preferisce un fertilizzante liquido, aggiungere 2 tazze di fondi di caffè ad un secchio d'acqua, lasciar in infusione e spargere poi sulle piante da giardino e da vaso, soprattutto per nutrire le foglie.

– **Per allontanare gli insetti**, i fondi sono ideali perché essendo acidi, sono dei veri repellenti soprattutto per le formiche e le lumache: spargendo un po' di polvere nei punti critici della casa, ove solitamente trovate gli insetti, questi dovrebbero tenersi lontani dalla vostra casa; lo stesso vale per il giardino: basta spargere i fondi sul perimetro e senza utilizzare pesticidi, lumache e chioccioline preferiranno stare alla larga.

– **Per lucidare pentole e bicchieri**, dopo il normale lavaggio, strofinarle per togliere la patina di minerali (non fatelo con i piatti perché rischiate di colorarli dove vi sono i consueti graffi).

– **Per eliminare le macchie** sui mobili e sui pavimenti, inumidire un panno, passarlo sui fondi e strofinare poi sulla macchia incriminata: pare che aiuti a farla scomparire facilmente anche se si tratta di macchie zuccherine date da sciroppi, bibite, etc. Con la polvere di caffè, è possibile anche togliere i graffi chiari sui mobili in legno

– **Per colorare i tessuti**, i fondi sono ideali perché sono in grado di conferire toni caldi ed effetto invecchiato anche ai filati. Se si aggiunge dell'acqua tiepida, il colore marrone che si ottiene può essere utilizzato anche **per lavori di decoupage** (al termine, asciugare sempre con phon, spazzolare via la polvere e fissare con stiratura a secco)

- **Per accendere il camino**, arrotolare dei giornali e cospargerli con la polvere dei fondi (combustibile perfetto); **per pulirlo**, buttare i fondi bagnati dentro il camino per tenere basse le polveri e pulire così facilmente
- **Per pulire gli scarichi di lavandini e water**, diluire i fondi con acqua: si prevengono anche i cattivi odori.

E non finisce qui! Grazie a recenti studi, infatti, scienziati spagnoli hanno scoperto che i fondi di caffè sono **ricchi di sostanze antiossidanti** e potrebbero essere utilizzati **per produrre integratori per la salute**. La maggiore quantità di antiossidanti si troverebbe nei fondi del caffè preparato con capsule, filtri e l'espresso del bar, meno in quello della moka, ma comunque è di certo che siano una risorsa da sfruttare ancora e non da gettare direttamente nella spazzatura.