

Beneficios del Magnesio para Mí

Hasta el 80% de los norteamericanos son deficientes en magnesio,¹ sino a menudo lo que escuchamos es "asegúrate de obtener calcio suficiente". Pero irónicamente, la mayoría recibe calcio suficiente,² pero un exceso de calcio sin los nutrientes para metabolizarlo adecuadamente puede ser perjudicial. Por lo general se deposita en lugares donde no debería, tales como las articulaciones. Magnesio, vitamina D₃³ y la vitamina K₂ son algunos de los nutrientes más importantes para utilizar apropiadamente el calcio.

Se trata de una experiencia personal de lo notable que creo que el magnesio me ha beneficiado. **Como no soy médico, no es ningún consejo medico.** Quiero dar toda la gracias a Dios y no quiero alardear, pero si lo guardo todo para mí mismo, así nadie puede beneficiarse.

Fue cerca de 2003 que leí un artículo sobre los beneficios del nutriente de magnesio.⁴ Empecé a tomar cloruro de magnesio, pero



después de un tiempo me encontré con que no parecía estar de acuerdo conmigo, así que cambié a citrato de magnesio⁵ y lo encontré bastante mejor. La forma es importante, porque por ejemplo la absorción del óxido de magnesio es muy baja.⁶ También, es posible que tomando magnesio solo y no en combinación con una buena selección de otros nutrientes dados por Dios, que no se podría ver tanto beneficio como he vivido.

Yo empezaba a sufrir de **presión arterial alta**, y uno de los supuestos beneficios del magnesio era bajarla. Después de que empecé a suplementar con cloruro de magnesio, y la presión arterial bajó de 170 o más hasta unos 140 en dos días. Dos semanas después estaba aproximadamente 120. De hecho, parece que puedes bajar tu presión arterial aún hasta cero (estarías muerto), por tomar suficiente, ya que un síntoma de sobredosis es la hipotensión arterial.⁷

Cerca del año 2000, comencé a notar la pobre visión en situaciones de alto contraste, también llamado fulgor discapacidad,⁸ que es un signo de formar **cataratas**. Probé muchas vitaminas diferentes, con beneficios limitados. Pero cuando empecé a tomar magnesio, inmediatamente hubo una mejora notable, y con los años, ha habido una mejora gradual hasta ahora la visión nocturna es tan buena como la recuerdo cuando era mucho más joven, un beneficio inesperado.

Otro beneficio totalmente inesperado fue

que a partir de tomar magnesio, la **graduación de lente** ha mejorado poco a poco de -3 dioptrías (miope), a hasta -1 y continúa mejorando gradualmente. ¿Algo que he preguntado es si los ojos llegaran a la normalidad, continuaría el cambio hasta que soy hipermetropía? Tal vez no, porque recomendé magnesio a un amigo, cuya visión se ha convertido en menos hipermetropía por cerca de .25 dioptrías sobre tal vez 6 meses. Por lo tanto, esto es una pequeña evidencia que tal vez magnesio normalizaría la visión, miopía o hipermetropía.

La mejora más importante e inesperada de magnesio es que se normalizó la presión intraocular elevada (**glaucoma crónico**).⁹

Antes de comenzar el magnesio, me di cuenta de algunos **defectos de audición**. Me resultó difícil entender habla cuando había un montón de ruido de fondo, como en una fiesta, pero esto ha aclarado completamente.¹⁰

Algo más que doy credito al magnesio es eliminar el **dolor en las articulaciones**.¹¹ Los hombros y las muñecas sufrían dolores, a veces hasta el punto que no podía levantar el codo arriba del hombro, ni doblar las muñecas para apoyar el peso sobre una mesa. Ya no son perceptibles.

Otro beneficio percibido es **más resistencia física** haciendo trabajos de jardinería.

Una persona con **fibromyalgia suave** a quien recomendé el magnesio ha relatado

que los síntomas han disminuido.

Una persona con **insuficiencia cardíaca** me ha informado que el magnesio ha aliviado las síntomas de un pulso rápido y ya no necesita la medicina que fue prescrita.

Para **concluir**, he notado que muchas personas tratan vitaminas como la medicina, tomando sólo una o dos para una condición específica, y cuando se sienten mejor, dejan de tomarlas. Las vitaminas de la farmacia populares son generalmente fabricadas por empresas farmacéuticas, y te pueden hacer un pequeño bien, pero son probablemente las menos beneficiosas. Deben contener lo que dicen, o es un delito. Sin embargo, que sean útilmente asimilados y utilizados es una cosa diferente. Hay hasta los informes que se encuentran las píldoras de la vitamina no disueltas en aguas negras.¹² Sin embargo aun si las píldoras se disolverían, las vitaminas todavía podrían ser por medios químicos ligadas de modo que no sean asimilados. Ahora personalmente, no creo que las empresas farmacéuticas sean tan despiadadas que pasaron por alto esta cuestión, sino que lo menos vitamina que asimilas, lo más pobre tu salud, y más dinero hacen. No está en su interés que estés sano.

Casi siempre hay óxido de magnesio en vitaminas baratas, que como mencionado anteriormente es apenas asimilado y utilizado. También vitaminas baratas utilizan formas

sintéticas en lugar de naturales y la actividad biológica de los dos difieren, en algunos casos mucho. En algunos casos, vitaminas sintéticas dan efectos secundarios indeseables.¹³ Las vitaminas sintéticos solubles en aceite (especialmente A y D) tienden a ser mucho más tóxico en cantidades grandes que las naturales. Por lo tanto, siempre he buscado vitaminas y nutrientes de fuentes naturales, o que se sabe que son bio-idénticas y que son absorbibles. Generalmente he estado contento con vitaminas de tiendas naturistas independientes y menos satisfecho con las cadenas de naturistas y nunca he tomado aquellos de las farmacias.

Poca esperanza puede haber en el sistema del mundo, y lo mas importante de todo es la **salvación de tu alma** que es personal entre tu y Dios y no depende en ritos ni clérigos ni tradiciones ni buenas obras, ni de pertenecer a ninguna iglesia ni religión. *"Porque por gracia ustedes han sido salvados mediante la fe; esto no procede de ustedes, sino que es el regalo de Dios, no por obras..." Efesios 2:8-9* No importa la persona que eres ni lo que has hecho: *"Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad."* [1 Juan 1:9](#) Ora hoy para poner tu fe sólo en Jesucristo: *"Porque tanto amó Dios al mundo que dio a su Hijo unigénito, para que todo el que cree en él no se pierda, sino que*

tenga vida eterna." [Juan 3:16](#) Luego estudia la Biblia para complacer a Dios: *"...si alguno está en Cristo, es una nueva creación. ¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!"* [2 Cor 5:17](#)

Por favor ora así con toda sinceridad: "Querido Señor Jesús, confieso que soy un pecador y te pido perdón. Creo que moriste para perdonar mis pecados y resucitaste de entre los muertos. En ti confío y te sigo como mi Señor y Salvador. Por favor guía mi vida y ayúdame a hacer tu voluntad. En el nombre de mi Señor Jesucristo, Amén".

Favor de Leerlo y compartirlo
tinyurl.com/ycynkqna
bammelse@yahoo.com

- [1 \[articles.mercola.com/sites/articles/archive/2004/08/07/miracle-magnesium.aspx\]\(http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2004/08/07/miracle-magnesium.aspx\)](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2004/08/07/miracle-magnesium.aspx)
- [2 \[articles.mercola.com/sites/articles/archive/2003/06/07/calcium-bones.aspx\]\(http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2003/06/07/calcium-bones.aspx\)](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2003/06/07/calcium-bones.aspx)
- [3 \[articles.mercola.com/sites/articles/archive/2004/06/12/vitamin-d-part-twentytwo.aspx\]\(http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2004/06/12/vitamin-d-part-twentytwo.aspx\)](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2004/06/12/vitamin-d-part-twentytwo.aspx)
- [4 \[health-science-spirit.com/magnesiumchloride.html\]\(http://health-science-spirit.com/magnesiumchloride.html\)](http://health-science-spirit.com/magnesiumchloride.html)
- [5 \[swansonvitamins.com/SWU339/ItemDetail?n=4294967191\]\(http://swansonvitamins.com/SWU339/ItemDetail?n=4294967191\)](http://swansonvitamins.com/SWU339/ItemDetail?n=4294967191)
- [6 \[jacn.org/cgi/content/abstract/9/1/48\]\(http://jacn.org/cgi/content/abstract/9/1/48\)](http://jacn.org/cgi/content/abstract/9/1/48)
- [7 \[drugs.com/mtm/magnesium-chloride.html\]\(http://drugs.com/mtm/magnesium-chloride.html\)](http://drugs.com/mtm/magnesium-chloride.html)
- [8 \[agingeye.net/cataract/cataracteyexam.php\]\(http://agingeye.net/cataract/cataracteyexam.php\)](http://agingeye.net/cataract/cataracteyexam.php)
- Desafortunadamente ha vuelto un poco recién.
- [9 \[agingeye.net/cataract/cataracteyexam.php\]\(http://agingeye.net/cataract/cataracteyexam.php\)](http://agingeye.net/cataract/cataracteyexam.php)
- [10 \[jigsawhealth.com/articles/arthritis-causes.html\]\(http://jigsawhealth.com/articles/arthritis-causes.html\)](http://jigsawhealth.com/articles/arthritis-causes.html)
- [11 \[collececentral.com/Article.cfm?CatID=hlt&ArticleID=2648\]\(http://collececentral.com/Article.cfm?CatID=hlt&ArticleID=2648\)](http://collececentral.com/Article.cfm?CatID=hlt&ArticleID=2648)

13 Los estudios que desprecian vitaminas casi siempre utilizan las sintéticas.