

# CLORURO DI MAGNESIO



## Come si prepara

Sciogliere gr. 33,3 di magnesio cloruro in un litro d'acqua, conservare in recipienti di vetro chiusi ermeticamente per evitare di perderlo. La bottiglia deve essere di vetro per la soluzione, minerale + acqua.

## Dosaggio giornaliero

Una tazzina da caffè corrisponde ad una dose.

Come prevenzione la posologia più usata è quella di assumere 3 dosi al giorno la prima settimana, 2 dosi la seconda settimana e 1 dose la terza settimana, proseguendo così:

- MALATTIA RECENTE LEGGERA  
1° mese 3 dosi - 2° mese 2 dosi - 3° mese 1 dose
- MALATTIA VECCHIA E GRAVE  
3 dosi al dì per 3 mesi e più - 2 dosi al dì per altri 3 mesi e più - poi mantenimento
- MANTENIMENTO  
1 dose al dì per sempre

Il magnesio tra tutti i minerali presenti nell'organismo, dopo i 40 anni viene assorbito sempre meno dall'apparato gastro-intestinale provocando infiammazione e degenerazione cellulare; perciò deve essere preso secondo l'età.

- DA 40 A 55 ANNI mezza dose
- DA 55 ANNI a 70 ANNI una dose al mattino
- DA 70 A 100 ANNI una dose al mattino e una alla sera

## nota bene

Utilissimo per le persone che vivono in città con alimentazione di bassa qualità (cibi sofisticati, confezionati, lavorati) un po' di più.

*Non crea assuefazione, non ha effetti collaterali,  
a sospenderne l'uso se ne perde il beneficio!*

