



## **SVEZIA – Energia dalle onde. Installato il primo quadro sottomarino al mondo**

Il più grande impianto per la produzione di energia dalle onde sta per produrre il primo megawatt. Lo annuncia Seabased AB, la società svedese che ha costruito il sistema Sotenas Wave Energy al largo della costa occidentale del Paese. Nei primissimi giorni del 2016, infatti, un quadro di distribuzione sottomarino da 120 tonnellate è stato collegato alla rete elettrica nazionale tramite un cavo subacqueo lungo 10 km. L'estrazione di energia dalle onde avviene sfruttando la differenza di energia potenziale gravitazionale tra cavo e cresta. Nel caso dell'impianto svedese, verrà utilizzato un convertitore di energia del tipo Point Absorber: esso funziona sfruttando il sollevamento e l'abbassamento di un oggetto in galleggiamento (simile a una boa) durante il passaggio dell'onda per azionare una pompa idraulica.

Secondo un comunicato stampa di Seabased AB, alcuni convertitori di energia delle onde sono stati collegati al quadro. Nel 2011, Fortum e Seabased AB hanno firmato un accordo per la costruzione di un parco MHK (Marine and Hydrokinetic) presso Sotenas, in Svezia. Appena questo inizierà a produrre energia, dichiarano da Seabased, il parco

sarà il più grande al mondo in un settore ancora poco esplorato.

«Questo è un passo molto importante per noi. Non appena le boe saranno collegate a generatori potremo iniziare a produrre energia elettrica per i nostri clienti», ha dichiarato Heli Antila, chief technology officer di Fortum.

«Stiamo collegando alla rete per la prima volta al mondo un quadro sottomarino – ha rivendicato invece Mats Leijon, chief executive officer di Seabased – Siamo molto felici di aver raggiunto questo traguardo».

L'azienda svedese è stata fondata nel 2001, come holding di innovazione e brevetti strettamente connessa con le ricerche condotte presso il Swedish Centre for Renewable Electric Energy Conversion dell'Angstrom Laboratory situato nel campus dell'Università di Uppsala. Si tratta di un centro di formazione riconosciuto a livello mondiale nel campo dell'energia dalle onde. Le ricerche vengono dirette da ricerca proprio da Mats Leijon, che insieme a Hans Bernhoff, è fondatore della società e azionista di maggioranza.

Il potenziale da moto ondoso è stimato in 29.500 TWh/anno. Ocean Energy Europe (2013) ha stimato un potenziale di creazione di 20.000 posti di lavoro dallo sviluppo del settore delle energie marine entro il 2030.



# “Atom for peace”. Sarà vero?

«Meglio non avere un accordo che un cattivo accordo», ha proclamato la Guida Suprema Ali Khamenei, riecheggiando le parole del premier israeliano Benjamin Netanyahu, ostinato avversario dell'intesa di Losanna.

In sincronia con il presidente iraniano Hassan Rohani, Khamenei si è detto molto irritato perché l'Iran vorrebbe la revoca immediata delle sanzioni e non graduale, agganciata alle ispezioni dell'Aiea come nelle intenzioni dichiarate dal Cinque più Uno. Le sanzioni, secondo Teheran, devono essere cancellate il giorno stesso dell'accordo definitivo previsto entro il 30 giugno. La leadership iraniana sembra pretenziosa e intrattabile.

Il leader, in un intervento trasmesso dalla tv di Stato in occasione della Giornata nazionale della tecnologia nucleare, ha spiegato: “Vogliamo un accordo vantaggioso per tutte le parti coinvolte nei colloqui sul nucleare” e ha aggiunto: “Il presidente Usa, Barack Obama, ha riconosciuto che il popolo iraniano non si arrenderà a sopraffazioni, sanzioni e minacce, e questo fatto è una conquista” da parte della Repubblica islamica in sede di negoziati sul nucleare con le potenze mondiali.

Avere reattori civili in Iran non è come mettere il cartello “Zona denuclearizzata” all'ingresso delle nostre città di provincia, testimonianza di un grande impegno pacifista per un mondo libero da armi atomiche durato sino agli anni Ottanta.

Per Barack Obama la situazione si complica, il presidente degli USA dovrebbe pensare a un piano B, lo scenario è mutato da quando, nel 1954, Eisenhower approvò ufficialmente il progetto “Atom for Peace” al fine di agevolare l'introduzione dell'energia nucleare in applicazioni civili e per la

produzione di energia elettrica, e trovare un punto di equilibrio diventa più difficile.

In Medio Oriente le trattative sono complesse e anche le parole hanno un significato diverso: l'Iran dei persiani è in guerra, le milizie sciite combattono in Iraq e in Siria contro il Califfato sunnita e i suoi alleati, da Al Qaeda alle monarchie arabe del Golfo, alla Turchia. Nello Yemen, Teheran è ai ferri corti con l'Arabia Saudita, in un conflitto dai connotati sempre più settari e inconciliabili, in cui si è arrivati a schierare navi da guerra nello Stretto di Bab el Mandeb, "la Porta delle lacrime".

E la parola nucleare è legata più alla parola guerra che al termine energia, come vogliono invece far credere.

Neanche la CIA sa esattamente quante testate nucleari abbia Israele (che si rifiuta categoricamente di dare spiegazioni in merito) ma la stima migliore ne accredita 80 a Tel Aviv, con plutonio sufficiente per arrivare fino a 200. Solo nel 1998 l'odierno presidente Shimon Peres rivelò che gli esperimenti israeliani sul nucleare erano cominciati già negli anni Cinquanta. Israele disporrebbe di unità terrestri, aeree e sottomarine, per il lancio dei missili.

Mentre l'Iran, per quanto accusato da Israele di essere a un passo dall'ottenere un ordigno nucleare, non ha ancora un armamento.

L'Iran di oggi come quello dello Shah Mohammed Reza Palhevi, allora alleato di Washington, ambisce a essere una potenza nel Golfo. I suoi avversari arabi fanno di tutto per impedirlo e non esitano ad allearsi con Al Qaeda e il Califfato per raggiungere lo scopo. In questo conflitto, interno all'Islam, ma con implicazioni globali, gli Stati Uniti e l'Europa sono in posizione contraddittoria: combattono lo Stato Islamico, ormai penetrato a Damasco, e allo stesso tempo dichiarano di sostenere i sauditi nello Yemen e fanno affari con le

petromonarchie che appoggiano i movimenti più radicali e terroristi.

In un colloquio a Teheran di qualche tempo fa, Shariatmadari, che perse un braccio nelle prigioni dello Shah e a sua volta torturava i prigionieri politici nel carcere di Evin, fu esplicito: «Sono gli americani che devono fare la pace con noi, non noi con loro».

Khamenei parla all'Iran e alla comunità internazionale occidentale e araba. Deve accontentare l'ala estremista della rivoluzione islamica contraria all'accordo di Losanna.

In cima alla lista dei Paesi che possiedono armi nucleari ci sono gli Stati Uniti, che hanno condotto più test, dispongono di 7.650 testate, di cui 2.150 attive e così distribuite: 500 testate terrestri, 1.150 assegnate ai sottomarini nucleari e 300 pronte per essere montate sugli aerei. Inoltre, nell'alveo del programma di condivisione nucleare della NATO, la CIA riferisce di altre 200 bombe termonucleari (B61 a gravità) schierate in cinque Paesi NATO: Belgio, Germania, Italia, Paesi Bassi e Turchia.

La Russia dispone di 8.420 testate nucleari, di cui 1.720 attive. Gli effetti delle sperimentazioni atomiche sovietiche sono ancora oggi evidenti in molte aree dove furono condotti i test. Nell'odierno Kazakistan, ad esempio, tra il 1949 e il 1989 il sito di Semipalatinsk fu teatro di ben 456 esplosioni termonucleari. Inutile dire che quell'area è estremamente radioattiva, per un raggio di almeno 80 km, tale che intere comunità e villaggi, ancorché distanti, portano addosso i segni indelebili di quegli esperimenti, che si sostanziano in deformazioni, leucemie e malattie ereditarie.

La Cina si ha iniziato a produrre armi nucleari dal 1950, dopo che gli Stati Uniti intrapresero esperimenti nucleari nel Pacifico (proprio durante la guerra tra le due Coree). Il primo test di successo con un ordigno nucleare è targato 1964,

cui seguì la prima prova termonucleare due anni e mezzo più tardi (il più breve tempo tra fissione e fusione le prove di tutte le potenze nucleari). Oggi si suppone che la Cina abbia circa 140 testate terrestri e 40 assegnate per gli aerei. La CIA, che ne ha stimate 240 in totale, ritiene che le restanti testate siano conservate per un futuro impiego in un sottomarino nucleare, che oggi non possiede.

La Francia, dopo USA e Russia, è la terza potenza nucleare al mondo, anche se dispone di "sole" 300 testate, 250 delle quali assegnate a sottomarini nucleari e le restanti 50 pensate per attacchi aerei. Nel 1996, sotto la presidenza Chirac, ha smantellato tutte le testate terrestri.

Il Regno Unito ha condiviso con gli americani il "Progetto Manhattan", padre di tutte le sperimentazioni nucleari, sviluppando poi un proprio personale programma (pur condividendo oltre la metà dei test con gli USA). Oggi dispone di 160 ordigni operativi, esclusivamente per uso sottomarino.

Pakistan e India dispongono entrambe di circa 100 testate (90/110). Islamabad decise di avviare un proprio programma nucleare nel 1972, in seguito alla guerra con l'India, sperimentando test sotterranei (nel distretto di Chagai, vicino al confine con l'Iran) e oggi dispone di missili nucleari terrestri e aerei. L'India, di converso, ha prodotto armi nucleari proprie dopo i test nucleari della Cina a metà degli anni Sessanta, testando i propri ordigni dal 1974 al 1998. Dispone di missili nucleari aerei e terrestri e da anni cerca di allargare il programma nucleare alle forze marine.

La Corea del Nord, secondo le stime della CIA, avrebbe meno di 10 testate nucleari che ha sperimentato in tre occasioni (2006, 2009 e 2013), fatto che ha comportato per Pyongyang dure reazioni della comunità internazionale e nuove sanzioni economiche. Tuttavia, la minaccia nucleare nordcoreana, particolarmente contro Corea del Sud e Stati Uniti, è poco più che un bluff. Infatti, anche se la Corea ha condotto tre test

nucleari sotterranei ed effettuato test missilistici balistici, e nonostante la certezza che gli scienziati nordcoreani abbiano separato abbastanza plutonio per le 10 testate di cui sopra, non è confermato che Pyongyang sia davvero in grado di armare i missili e lanciarli, non disponendo né di sottomarini né di aerei in grado di condurre un efficace attacco dal cielo.

Mutatis mutandis, anche la politica energetica internazionale è stata modificata.

Nonostante i dati favorevoli al nucleare (soprattutto in Francia), secondo l'IAEA (International Atomic Energy Agency) il peso dell'energia nucleare rispetto alle altre fonti di energia era destinato a ridursi entro il 2020. Questa previsione è datata 2004 ed è stata smentita dagli ultimi eventi della politica energetica internazionale. L'affermazione e l'ascesa di nuovi paesi sullo scacchiere mondiale (es. Cina e India) e la conseguente crescita della domanda di energia mondiale ha spinto alla cantierizzazione di nuovi reattori nucleari. In Asia sono attualmente in cantiere almeno 15 nuove centrali nucleari (Cina, Corea del Sud, India e Taiwan). La situazione in Europa merita invece un livello di approfondimento maggiore. L'assenza di investimenti nella costruzione di nuove centrali nucleari in Europa negli anni '90 è un dato di fatto. La Finlandia è stato l'unico paese europeo ad avere messo in cantiere nell'ultimo decennio del '900 la costruzione di una nuova centrale nucleare (centrale di Olkiluoto, attiva entro il 2010).

L'approccio nei confronti del nucleare da parte dei paesi europei è radicalmente mutato nel corso del primo decennio degli anni duemila. L'effetto serra e il caro petrolio hanno fatto riavvicinare all'energia nucleare anche i paesi occidentali più scettici. Agli inizi degli anni duemila molti paesi europei nuclearizzati (Svezia, Germania, Olanda e Belgio) avevano deciso di non sostituire le attuali centrali nucleari al termine del loro ciclo produttivo.

L'acuirsi del problema ambientale e le cicliche crisi del petrolio e del gas hanno però rimesso in discussione il destino del nucleare in Europa. La politica prevalente in questi ultimi anni tende a prolungare la vita delle centrali nucleari europea, in attesa di una possibile risposta ai problemi del nucleare da parte della ricerca scientifica. Prevale pertanto una politica di attesa.

Sono circa 440 i reattori nucleari attivi nel mondo. I paesi con maggiore presenza di reattori nucleari sono i seguenti: USA (1049), Francia (59) e Giappone (53).



## **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 alcool 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 periodi 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 trasforma 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.