

Beneficios y efectos secundarios del cloruro de magnesio

Las propiedades del cloruro de magnesio en el organismo, determinan que su presencia en la dieta diaria aporte importantes beneficios para el mantenimiento de la salud. Sin embargo, el cloruro de magnesio, como todo principio activo, no está exento de contraindicaciones que es necesario conocer, para evitar efectos secundarios adversos.

El **cloruro de magnesio** es un compuesto químico, constituido por cloro y magnesio, que tiene muchas aplicaciones industriales, además de cumplir importantes funciones en el organismo.

Según un interesante artículo escrito por el Reverendo José Chorr, profesor de física y de biología, que basó sus estudios sobre las **propiedades del cloruro de magnesio** en su experiencia personal, muchas enfermedades se deben a la **carencia en la alimentación de cloruro de magnesio** o a la ausencia de cantidades adecuadas para que el organismo sea capaz de aprovecharlo.

La información sobre los [beneficios del cloruro de magnesio para tratar problemas de salud](#), le llegó a través de un libro del padre Puig, un jesuita español. Según lo que Chorr pudo experimentar en su propio cuerpo, al comenzar a **tomar cloruro de magnesio**

"el magnesio arranca el calcio calcificado en los lugares indebidos y los coloca sólidamente en los huesos y más aún, consigue normalizar la corriente sanguínea, estabilizando la presión. El sistema nervioso queda totalmente calmo, sintiendo mayor lucidez."

¿Cómo preparar el cloruro de magnesio? Según la información dada a conocer por el propio Chorr en su artículo sobre los efectos curativos del cloruro de magnesio:

- Hervir un litro de agua y dejar enfriar
- Colocar en envase de vidrio y disolver en ella 30 gramos de cloruro de magnesio.
- Mezclar con cuchara de madera, tapar y guardar.

Sin embargo, si no quieres prepararlo tú mismo, el cloruro de magnesio también puede comprarse ya preparado o en tabletas. En cualquier caso, es importante que consultes con tu médico y en caso que te lo indique, sólo adquirir productos con los controles correspondientes, de los organismos de salud.

¿Cómo tomar el cloruro de magnesio? Está indicado consumirlo a partir de los 40 años,

porque es cuando el organismo comienza a tener problemas para absorberlo totalmente de los alimentos. La dosis varía de acuerdo a la edad y el estado general. Ten presente que han habido casos de **intoxicación por cloruro de magnesio**, por lo que sólo un facultativo puede indicar la dosis adecuada para cada caso particular.

¿Cuáles son las propiedades y beneficios del cloruro de magnesio?

Según investigaciones científicas realizadas sobre los efectos de este compuesto en el organismo, **el cloruro de magnesio es la sal que más fortalece el sistema inmunitario**, por lo que resulta útil para prevenir gripes y resfriados. Además, el cloruro de magnesio posee entre otras, las siguientes aplicaciones:

- Previene los infartos, porque evita la calcificación arterial.
- Previene la [artritis](#), ya que el magnesio evita que el ácido úrico se deposite en las articulaciones.
- Previene la [osteoporosis](#), debido a su acción fijadora del calcio.
- Normaliza la [presión arterial](#).
- Regula la [digestión](#).
- Equilibra el sistema nervioso, es un tranquilizante y relajante natural.
- Previene el [cáncer](#).
- Previene la formación de los cálculos renales.
- Previene problemas de [próstata](#).

Cabe aclarar que como cualquier otro producto tiene sus **contraindicaciones**. El **cloruro de magnesio** está contraindicado en caso de:

- Diarrea
- [Insuficiencia renal](#)

¿Y tú? ... ¿consumes cloruro de magnesio para tratar o prevenir algún tipo de enfermedades o para mejorar tu salud?, ¿cuál es tu experiencia con el cloruro de magnesio?. Si quieres compartir tus experiencias o aclarar tus dudas ingresa al hilo del foro dedicado a [propiedades y contraindicaciones del cloruro de magnesio](#)

El **cloruro de magnesio** es un compuesto químico, constituido por cloro y magnesio, que tiene muchas aplicaciones

industriales, además de cumplir importantes funciones en el organismo.

Según un interesante artículo escrito por el Reverendo José Chorr, profesor de física y de biología, que basó sus estudios sobre las **propiedades del cloruro de magnesio** en su experiencia personal, muchas enfermedades se deben a la

carencia en la alimentación de cloruro de magnesio

o a la ausencia de cantidades adecuadas para que el organismo sea capaz de aprovecharlo.

La información sobre los **beneficios del cloruro de magnesio** para tratar problemas de salud, le llegó a través de un libro del padre Puig, un jesuita español. Según lo que Chorr pudo experimentar en su propio cuerpo, al comenzar a

tomar cloruro de magnesio

"el magnesio arranca el calcio calcificado en los lugares indebidos y los coloca sólidamente en los huesos y más aún, consigue normalizar la corriente sanguínea, estabilizando la presión. El sistema nervioso queda totalmente calmo, sintiendo mayor lucidez."

¿Cómo preparar el cloruro de magnesio? Según la información dada a conocer por el propio Chor en su artículo sobre los efectos curativos del cloruro de magnesio:

- Hervir un litro de agua y dejar enfriar
- Colocar en envase de vidrio y disolver en ella 30 gramos de cloruro de magnesio.
- Mezclar con cuchara de madera, tapar y guardar.

Sin embargo, si no quieres prepararlo tú mismo, el cloruro de magnesio también puede comprarse ya preparado o en tabletas. En cualquier caso, es importante que consultes con tu médico y en caso que te lo indique, sólo adquirir productos con los controles correspondientes, de los organismos de salud.

¿Cómo tomar el cloruro de magnesio? Está indicado consumirlo a partir de los 40 años, porque es cuando el organismo comienza a tener problemas para absorberlo totalmente de los alimentos. La dosis varía de acuerdo a la edad y el estado general. Ten presente que han habido casos de **intoxicación por cloruro de magnesio**, por lo que sólo un

facultativo puede indicar la dosis adecuada para cada caso particular.

¿Cuáles son las propiedades y beneficios del cloruro de magnesio?

Según investigaciones científicas realizadas sobre los efectos de este compuesto en el organismo, **el cloruro de magnesio es la sal que más fortalece el sistema inmunitario**, por lo que resulta útil para prevenir gripes y resfriados. Además, el cloruro de magnesio posee

entre otras, las siguientes aplicaciones:

- Previene los infartos, porque evita la calcificación arterial.
- Previene la [artritis](#) , ya que el magnesio evita que el ácido úrico se deposite en las articulaciones.
- Previene la [osteoporosis](#) , debido a su acción fijadora del calcio.
- Normaliza la [presión arterial](#) .
- Regula la [digestión](#) .
- Equilibra el sistema nervioso, es un tranquilizante y relajante natural.
- Previene el [cáncer](#) .
- Previene la formación de los cálculos renales.
- Previene problemas de [próstata](#) .

Cabe aclarar que como cualquier otro producto tiene sus **contraindicaciones**. El **cloruro de magnesio**

está contraindicado en caso de:

- Diarrea
- [Insuficiencia renal](#)

¿Y tú? ... **¿consumes cloruro de magnesio para tratar o prevenir algún tipo de enfermedades o para mejorar tu salud?** , ¿cuál es tu experiencia con el cloruro de magnesio?. Si quieres compartir tus experiencias o aclarar tus dudas ingresa al hilo del foro dedicado a [propiedades y contraindicaciones del cloruro de magnesio](#)

Fuente: <http://www.innatia.com/s/c-alimentacion-sana/a-cloruro-magnesio-efectos.html>

[Volver](#)