

## EL MAGNESIO

*el chocolate negro puro es el alimento natural con más magnesio...*

**"El magnesio curó mi artrosis y es clave para la salud"**



1 Noviembre 2013

(c) La Vanguardia y Clarín

Alegre, vital, chispeante, inteligente, locuaz, Ana María Lajusticia, la profeta del magnesio, inspira confianza de tan despierta y lozana que se la ve a su edad. Su formación como química (de joven trabajó en la extracción de espato-flúor en las minas) le ha permitido desentrañar los secretos de la bioquímica del magnesio. Y con su historia personal ilustra los efectos benéficos del magnesio en la salud humana.

Desde que publicó, en 1977, "La alimentación equilibrada en la vida moderna", no ha dejado de indagar y divulgar: "Dietas a la carta"; "La artrosis y su solución"; "El magnesio, clave para la salud".

Aconseja tomar 3 mg de magnesio por día, porque "dormirás mejor, el sueño será más reparador. Y evitarás hipertensión, trombosis, taquicardias, infartos, dolores articulares, retinopatía, úlceras, ciática, migrañas, verrugas, angustias, cálculos renales, rinitis alérgicas, estados depresivos. El magnesio refuerza el músculo cardíaco, favorece su trabajo y también frena la inflamación prostática". "Tengo 89 años. Nací en Bilbao y vivo en Barcelona. Soy licenciada en Ciencias Químicas. He tenido seis hijos. Soy apolítica. Dejé de ser religiosa porque los curas predicaban que la enfermedad era un castigo. El chocolate negro puro es el alimento natural con más magnesio", afirma.

**-Casi 90 años iy qué joven se ve!**

-Estoy mucho mejor que hace treinta años, la verdad.

**-¿Qué le pasaba antes?**

-Tenía artrosis, degeneración de los tejidos cartilagosos. Me dolían todas las articulaciones, sentía dolor desde los dedos de los pies hasta la coronilla. ¡Llevaba corsé!

**-¿Corsé?**

-Un corsé de varillas para sostener tiesa la columna vertebral, para no derrumbarme por el dolor de espalda.

**-¿Cuánto tiempo llevó ese corsé?**

-Desde los 31 años hasta los 52 años.

**-Eso son..., iveinte años largos!**

-Sí, muchacho, sí. Estaba condenada a llevarlo el resto de mis días, decían mis médicos.

**-¿Y qué pasó?**

-Me dieron cortisona y desarrollé una diabetes. ¡Me asusté! Tenía 43 años, fue un mazazo. Decidí tomar las riendas de mi

alimentación, porque comía muy incorrectamente.

**-¿Qué comía hasta entonces?**

- Demasiados hidratos de carbono (pan, galletas, pasta, arroz) y pocas proteínas, no comía ni carnes ni pescado.

**-¿Y cómo rectificó?**

-Desayuné una naranja y un huevo frito con jamón de york: vitamina C y proteína.

**-¿Y mejoró?**

-Comía bien, pescado, carne... y tomaba magnesio. ¡Y eso me curó! A los dos años, me quité el corsé. Tuve esguinces en la espalda por falta de musculatura, pero ¡estaba curada!

**-¿Por qué apostó por el magnesio?**

-Soy química, investigué... ¡y entendí!

**-¿Qué entendió?**

-Que la degeneración de mis cartílagos se debía a falta de colágeno. Es que el organismo necesita tres elementos para formar colágeno: proteína, vitamina C... ¡y magnesio!

**-¿Y no aporta magnesio la comida?**

-Así era cuando abonábamos cultivos con heces. Pero los abonos sintéticos carecen de magnesio: no está en la cadena alimentaria.

**-¿Cuánto magnesio necesito?**

-Unos 3 miligramos cada día, por vía oral: tomando suplementos de magnesio en forma de cloruro. ¡Son baratísimos! Se venden en cualquier farmacia.

**-¿Esto revierte las artrosis?**

-Los cartílagos pueden regenerarse: ¡lo he vivido! Tras dos años de tomar magnesio, mis articulaciones se recuperaron. Y hoy mis

análisis son perfectos: ¡ni colesterol!

**-¿Qué la puso en la pista del magnesio?**

-Durante la Primera Guerra Mundial, unos médicos franceses observaron que los heridos que mejor se recuperaban eran los que pasaban por balnearios magnesianos!

**-La falta de magnesio, ¿cómo se nota?**

-Tendrás dolor articular. Calambres. Contracturas. Taquicardias. Vértigos. Espasmos en párpados. Espasmos en esófago, estómago o intestino. Hormigueo en torno a la boca. Hipo. Sensación de bola en la garganta. Darás patadas estando dormido, como si cayeras... Verás lucecitas con los ojos cerrados. Y te levantarás muy cansado.

**-Alguna vez he vivido algún síntoma...**

-Ante dos de estos síntomas, toma magnesio.

**-¿Dónde hay más magnesio al natural?**

-En la semilla de cacao. El chocolate negro, puro, lleva casi 500 miligramos en cien gramos. Muy por detrás, en soja y almendras.

**-Si tomo cada día chocolate negro o el magnesio equivalente, ¿crearé colágeno?**

-Sí, ¡y el colágeno es muy, muy importante!: es el 40% de la proteína de tu cuerpo.

**-Fundamental para...**

-Esqueleto, tendones, cartílagos.

**-¿El esqueleto? ¿No necesitaba calcio?**

-El colágeno es la base: sin él, el calcio mineraliza el hueso... y se quiebra. El colágeno aporta flexibilidad. ¡Es una barbaridad recetar mucho calcio a las menopáusicas!

**-¿Seguro?**

- Tanto calcio se deposita en la luz de las arterias y las cierra: ¡arteriosclerosis! Y los huesos se vuelven muy quebradizos. ¡Es fatal!

**-¿A tomar magnesio, entonces?**

-En cada comida, un gramo, porque si tomas una dosis más alta de magnesio, no podrá absorberse, y se eliminará por la orina.

**-¿Qué efecto central tiene el magnesio?**

- Relaja la musculatura. ¡Por eso los corredores etíopes son excelsos! El suelo está fertilizado por cenizas piroclásticas de magnesio, que pasa a las plantas y a los alimentos que comen. Pese a tener menos capacidad pulmonar que otros corredores, ¡irinden más!

**-¿Qué otros beneficios me reportará tomar magnesio?**

-Dormirás mejor, el sueño será más reparador. Y evitarás hipertensión, trombosis, taquicardias, infartos, dolores articulares, retinopatía, úlceras, ciática, migrañas, verrugas, angustias, cálculos renales, rinitis alérgicas, estados depresivos...

**-¿Combate taquicardias e infartos?**

-Sí, el magnesio refuerza el músculo cardíaco, favorece su trabajo. Ah, y también frena la inflamación prostática.

**-¡La panacea, vamos!**

-También favorece la formación de neurotransmisores: ¡tu coco funcionará mejor!

**-¿Por qué no se conoce más todo esto?**

-Que le responda Burton Altura, máximo experto mundial en el magnesio: "La magnesioterapia es demasiado barata, no reporta beneficios a la industria farmacéutica".