

## **Magnesio y Contaminación Ambiental**

La Dra. Deborah Baker ha investigado los efectos en la salud que tiene el mercurio por más de una década. Ella confirma que el mercurio penetra nuestro ambiente a través de la exposición industrial, pero la mayor fuente de mercurio elemental en la población norteamericana en general es el vapor de mercurio liberado de las amalgamas dentales. Estas amalgamas son, en promedio, 50 por ciento mercurio, y ellas emiten gas o lo vaporizan dentro de sus células corporales cada vez que usted mastica, se cepilla los dientes, o come cualquier cosa caliente o ácida. Hay una significativa correlación positiva entre el número de amalgamas en la boca y el contenido de mercurio de los tejidos humanos, incluyendo el cerebro.

El mercurio drásticamente aumenta la eliminación del magnesio y del calcio de los riñones, lo que puede ser causado por el daño renal visto en el envenenamiento por mercurio. Tal pérdida de mineral perjudica la producción celular, el almacenaje y utilización de energía, y la reparación celular y respuesta. Una suficiente suplementación de magnesio puede no sólo corregir algo de este daño sino que también puede prevenir ciertos tipos de intoxicación por metales pesados.

La exposición del feto, por largo tiempo durante el embarazo, a inclusive bajas concentraciones de mercurio puede llevar a irreversibles desórdenes en el desarrollo. La concentración de magnesio en los tejidos de la placenta y del feto necesariamente aumenta durante el embarazo. Desafortunadamente la demanda de magnesio usualmente excede la oferta, y así, cualquier cosa que disminuye los niveles de magnesio, tal como el mercurio, pone al embarazo y al niño en riesgo.

La Dra. Baker señala que aproximadamente el 85 por ciento de sus pacientes, como parte de su protocolo de desintoxicación de mercurio, se suplementan con dosis divididas de glicinato de magnesio de 300 a 500 mg. diarios. Los pacientes frecuentemente comentan que sus dolores musculares mejoran mientras están en terapia de magnesio.

El plomo y el cadmio tienen una toxicidad acumulativa en el riñón y en el corazón en particular. El magnesio parece ser un inhibidor competente de estos dos metales contaminantes en diferentes sitios, particularmente durante la intoxicación combinada. Un equipo yugoslavo de investigación encontró que la ingesta incrementada de magnesio elimina el plomo a través de la orina y que puede hacer lo mismo con otros metales pesados. Bajo condiciones experimentales, encontraron que el magnesio aumentaba la excreción de cadmio a través de la orina. Niveles adecuados de magnesio también pueden ayudar a impedir los efectos tóxicos del aluminio, que incluye el derrumbamiento de las reservas de azúcar y la interrupción en la producción de la energía ATP.

El hito demarcatorio de una persona deficiente en minerales es a menudo una que toma vitamina sin minerales y se siente peor, o le va bien por un tiempo pero luego se deteriora. Si usted tiene una deficiencia mineral, especialmente de magnesio, que es necesario para la producción de energía, ciertas áreas de su cuerpo pueden estar sobre-estimuladas por los suplementos vitamínicos, mientras que otras áreas no pueden responder. Por lo tanto, si usted sufre una severa enfermedad ambiental, es importante que un profesional de la salud monitoree su ingesta de suplementos y que comience con el magnesio como uno de sus primeros suplementos.

El tratamiento para la enfermedad ambiental es individualizado. Como la medicina alopática no reconoce la enfermedad ambiental o medio-ambiental, no ha establecido protocolos de tratamiento. Según expertos ambientales, el magnesio es esencial para construir la energía del cuerpo y utilizar plenamente los sistemas de desintoxicación. La fuente de toxinas ambientales, sin embargo, debe ser eliminada o evitada; de otra forma es como desaguar con la mano un bote que se hunde. Usted primero tiene que estar al tanto de los químicos en su ambiente, evítelos como si fueran una plaga, y trabaje diligentemente con las terapias que siguen para limpiar su cuerpo.

Los químicos del lavado en seco, el mercurio en los rellenos dentales, y los productos de limpieza debajo del lavatorio todos se acumulan en nuestros cuerpos y causan enfermedad crónica. Máquinas purificadoras de aire, filtros

de agua, alimento orgánico, suplementos orgánicos, y alternativas naturales a los químicos proveen el fundamento del tratamiento de la enfermedad ambiental.

La clave en el tratamiento de la enfermedad ambiental es ingerir alimentos orgánicos, de tránsito fácil, no procesados, y no adulterados. Los pesticidas agregados a la tierra y los antibióticos usados en las aves y ganado enferman a los animales y a la gente que los come. La erupción de enfermedades en el ganado está probablemente relacionada a la baja calidad de su alimento, las toneladas de drogas que se les da para engordarlos, y los galones de químicos rociados en ellos para combatir los parásitos. Desafortunadamente, hasta las granjas orgánicas están sujetas a la lluvia ácida, agua del subsuelo contaminada, y aire contaminado, lo que significa que todos deberíamos asumir un rol activo en la desintoxicación de nuestros cuerpos de químicos sospechosos.

Tome de seis a ocho vasos de agua pura al día. Los químicos en nuestro ambiente que son solubles en agua son eliminados a través de los riñones y el colon, especialmente si usted toma suficiente agua pura. Use un filtro que tiene el tamaño de un poro de menos de 0.5 micrones y garantiza la eliminación de químicos así como de parásitos.

Para eliminar químicos solubles en grasa tales como pesticidas y herbicidas, que pueden volverse aún más tóxicos cuando son descompuestos en el hígado, usted necesita sauna seca y envolturas de barro marino. El ayuno no es recomendado para eliminar toxinas. Los químicos solubles en grasa son almacenados en las células de grasa, que los mantiene fuera de circulación. Cuando usted trata de ayunar o de hacer dieta, sus reservas de grasa son demolidas para generar energía, y así salen los químicos. El dolor de cabeza, la náusea, el mareo, y la irritabilidad no se producen sólo por falta de alimento sino por venenos inundando su torrente sanguíneo. Mientras ayunaba, he saboreado y sentido el efecto adormecedor de la anestesia dental de hace décadas. Si usted ya se siente enfermo, ayunar o hacer dieta van a ser experiencias muy desagradables.