

# O Magnésio Mágico

Para quatro males incuráveis e a maioria dos outros

<http://www.geocities.com/mazesistemas/magnesio.html>

[Adaptado do "Artigo Mirim" - 14ª edição, 1994]

Padre Beno José Schorr 1

Prof. de física, química e biologia

Colégio Catarinense

O magnésio é uma descoberta fulminante da década de 1980, pouco difundida. Não é remédio, mas sim alimento essencial para a vida, a ponto de animais novos, bem tratados mas sem magnésio, morrerem todos em um mês. O magnésio controla 18 minerais e tem umas 300 funções.

---

1. O Segredo do Magnésio É indispensável conhecê-lo. Todos nós nascemos de uma única célula, que se multiplica, até a a idade adulta, em cerca de 100 trilhões de células variadas, que nos dão calor e energia. Enfileiradas, dariam uma volta ao mundo, ou mais.

- CÉLULA SADIA - Cada célula tem no seu interior um pequeno núcleo, tido como sede da vida, com toda a programação da primeira célula. O núcleo consiste de enorme conjunto de átomos, em forma de rede espiralada, onde aqui e ali há um átomo de magnésio, tipo -borrachinha- - este é o segredo! Tais células são flexíveis e ativas, como o corpo todo. Na formação das novas células, o magnésio escolhe as substâncias programadas, todas de origem animal, como único material de construção, ao menos até os 6 anos de idade, para dar acabamento ao cérebro e evitar deficiência mental. Assim, cada célula sabe e segue o programa da primeira célula, sem faltar um cabelo sequer. Nos adultos, a célula-mãe se desfaz, para evitar o -gigantismo-. O magnésio constrói as células.

- CÉLULA DOENTE - Se faltar magnésio na formação das células, invade seu lugar o cálcio, tipo -pedrinha-. Tais células vão perdendo flexibilidade e atividade, e todo o corpo endurece, envelhece e se cansa à toa. Aí, o -diabo está solto-... O cálcio mata pelo menos 80% por doenças como calcificações, artrites, ciáticas incuráveis, câncer, infartos - umas 6 mil doenças. Umas são de doer e gemer. Outras são de morrer, no duro! Mas agora temos...

- A MAGIA - Basta devolver o magnésio que falta, e ele vai direto aos núcleos chutar fora as pedrinhas, o cálcio invasor, e retoma seu lugar como -borrachinha-. Assim, o corpo endurecido volta aos poucos a ser flexível e ativo, pois o magnésio é o restaurador das células. O magnésio, com seus 18 minerais ajudantes, vai patrulhando até os últimos becos do corpo, limpa as arteriazinhas... O magnésio chega lá!

2. REFINADOS - Então o bom Deus esqueceu do magnésio nos alimentos- Não! Ele entregou o domínio da natureza perfeita ao homem racional. A culpa é do próprio homem, obcecado por paixões de ganância, gula, vaidade... O industrial visa a lucros e refina, retira o -sujinho- dos grãos de arroz e do trigo,, o melaço escuro do açúcar. Do sal marinho, rejeita o magnésio, que umedece, o iodo, e mais 20 sais salubérrimos. Gaba-se do -progresso-, dos -alimentos brancos-

... Desses 4 alimentos básicos, os mais consumidos no mundo, vende a bom preço esses restinhos -sujos- ao gado, para a sua saúde. Logo, sabe o que faz! No entanto, reserva para si o restante -bagaço branco- e, doente, corre à farmácia, pagando o cêntuplo por drogas ineficazes. Assim, o homem -fatura- nada menos que 50% das mortes por câncer...

**O que fazer? Compre a farinha de trigo cinzenta e não a branca, que é puro bagaço, e junte ainda farelo de arroz ou trigo.** Arroz, só descasque e não tire o farelo dourado, os sais da saúde. Do açúcar, apenas evapore a água, pois o açúcar amarelo faz a saúde dos nordestinos e a nossa. O sal saudável é o que se dá ao gado. Afine-o com uma garrafa sobre a mesa. Tem uns 10 minerais - é ótimo!

2a. ESTRESSE - É o esgotamento perigoso, por falta de magnésio nos alimentos industrializados. Isso provoca em gente ativa um ciclo perigoso, assim: A falta de magnésio faz das ocupações preocupações, ânsia que gera o começo do estresse, que consome magnésio. Recomeça o ciclo, sem parar: Menos magnésio dá mais ânsia, mais estresse e menos magnésio, mais ânsia... até ocorrer o colapso, às vezes fatal. Cura certa: Siga a RECEITA GERAL (item 8) por uns meses, até sentir-se forte. Siga então o item 13, até o fim.

3. PREPARO DA SOLUÇÃO - Tenha à mão CLORETO DE MAGNÉSIO P.A. e uns copinhos de plástico para cafezinho. Encha 1 (um) copinho com esse sal, socando levemente, e o dissolva em 1 (um) litro d-água. Somente isso! Ou dissolva 100g de magnésio em 3 litros. A solução nunca estraga. Uma dose é um copinho bem cheio da solução. Ponha uma dose num copo comum e faça uma marca com adesivo. Daí para cima, ponha água à vontade, para fazer menos amargo. Se em jejum for laxante, deixe para tomar depois do café.

4. O MEU CASO de quase paralítico, como referência. Aos 55 anos de idade, sentia estranho peso na perna direita. Aos 65 anos, virou dor intratável. Aos 69 anos formigava toda a perna ao ficar em pé (sentado, não). Então atinei ser bico de papagaio, já visível aos 55 anos, que calcificara e apertava o nervo que descia à perna. Fugia da dor sentando e, na cama, enrolado como um gato. Ouvi de um especialista: -Isso já não é um bico, mas sim um bando de papagaios! Todas as vértebras estão calcificadas, curvando a espinha. Não tem cura?. Angustiado, apelei instantaneamente ao bom Deus para dar um -jeitinho-... Pouco depois, o padre Suarez mostrou-me no livro do padre Puig o uso do magnésio...

5. MINHA CURA - Comecei com uma dose diária, durante uma semana. Tudo bem! Tomei então duas doses, sempre sentado ou enrolado até o 20º dia, quando acordei tarde e - vejam só! - estirado, reto, sem dor. Caminhar sem dor, somente no 30º dia, quando me levantei como que a sonhar de felicidade, pois nada mais me doía. Pequeno passeio, contudo, me fez voltar o peso de outrora, mas que em poucos dias também sumiu. Assim, a perna sofrida estava até melhor que a outra...

6. EFEITOS SIMULTÂNEOS - Além da ciática, curou logo o coração. Sumiram as pontadas do fígado. A prostatite aguda em um ano pouco incomodava. Três anos depois, nem sinal dela. Descalcificou-se a espinha, e em 3 anos fiquei flexível como cobra. A lucidez voltou e o cansaço se foi. **Curei** também a erisipela, quando voltou, tomando 3 doses durante 3 meses e matando, por certo, o último micróbio escondido nas varizes. E fiquei reto! Daí a regra: -Tome o magnésio para uma doença só e as outras curam junto-. Voltou-me, enfim, a alegria de viver. E o que darei ao bom Deus pelo jeitinho grátis- De graça o difundirei!

**E mais:** Em 1993, descobri a cura da **psoríase**, que escama a pele e é incurável desde a Antiguidade. Já no desespero, tive uma luz: -O magnésio é o construtor da célula-. Mantive então úmida com magnésio concentrado a pele afetada e nova pele nasceu. Somente isso!

7. CONTRA-INDICAÇÕES - Duas, graves: Insuficiência dos rins e paratireóide (garganta). Tente devagar, com meia dose diária durante uma semana, duas meias-doses na outra semana, três meias-doses na 3ª semana, ao levantar, ao meio dia e ao deitar. Tudo bem? Então siga para o item 8, RECEITA GERAL.

Mas se piorar, diminua a dose ou vá ao médico. O uso desta receita fica a seu critério, ou a critério de um médico amigo.

8. RECEITA GERAL - Ver as contra-indicações no item 7. Se não houver, tome uma dose diária durante uma semana. Tudo bem? Então tome uma dose de manhã e uma dose à noite, na segunda semana. Na fase aguda, uma dose de manhã, ao meio dia e à noite. Passada a fase aguda, volte a uma dose de manhã e outra à noite, durante meio ano ou mais, até sentir que está bem e com boa saúde. Para não recair, siga toda a vida o item 13.

Com 3 doses diárias, a pressão do sangue pode subir. Se for demais, diminua o sal de cozinha, tome remédio, ou volte a tomar duas doses. Mas não largue o magnésio, sua garantia.

9. CALCIFICAÇÃO - Que somente o magnésio cura. É o mais comum, uma série de doenças até mortais: coronárias entupidas, necrose (sem vida), infarto, pontes de safena, coágulos, derrame, trombose, arritmia, arteriosclerose (sclero=duro), válvulas duras, incrus-tações tipo cera amarela, colesterol, coluna, ciática... O magnésio tira o cálcio patogênico e o fixa nos ossos, que nunca ataca. E cura osteoporose. Ver item 8.

10. ARTRITE E ARTROSE, que só o magnésio cura. Artrite, reumatismo, gota, inflamam, com dor, as articulações nos dedos e no corpo todo. E a artrose as degenera por acúmulo de ácido úrico, que os rins já não eliminam, por falta de magnésio. Cuidado: Ver item 7, e depois o item 8.

11. CÂNCER, que somente o magnésio evita, e infartos. As células de doentes podem estar incompletas, por falta de substâncias (refinados, depauperados) ou presença de partículas estranhas (fumo, tóxicos, radiações, metais pesados). Essas células anormais, presentes em todas as pessoas, somente se tornam perigosas ao se agruparem, causando lesões, o pré-câncer -- que o magnésio cura. Ao formar tumor, câncer, o magnésio não cura mais (mas o elixir F. Kotelak2 já curou muito câncer e diabetes). Nódulos no seio e freqüente câncer em parentes: siga logo a RECEITA GERAL (item 8). Mas câncer da pele, que dá chagas incuráveis, o magnésio cura em um ano e tanto. Siga o item 8. Assim você se salva do câncer, de infartos, de quase tudo, simultaneamente.

12. INFECÇÕES - O magnésio reforça as defesas naturais do organismo: duplica os glóbulos brancos, soldados do sangue que matam o triplo de micróbios. O magnésio é ótimo contra furúnculos, inflamações. Cura erisipela (veja item 6). Em manchas da pele, **psoríase**, alergias, acne, tóxicos, feridas - ponha um paninho úmido com magnésio, ou passe com a mão. Para **psoríase**, solução concentrada (ver item 6).

13. CIRURGIAS - Na véspera, tome de 3 a 5 doses espaçadas. Cura rápido, sem infecção e boa disposição.

Saúde para toda a vida

14. DOSAGEM - O adulto precisa de magnésio metálico, o equivalente a 4 ou 5 doses por dia. Como nossos alimentos refinados não o fornecem, é preciso completar o que falta.

Crianças e adultos até 40 anos - Uma colher para cada 10 kg de peso, se estiver doente ou crescendo muito. Se não estiver doente nem crescendo, uma colher para cada 20 kg.

Adultos, de 40 anos em diante - Um fato novo: aos 40 anos (alguns aos 35 ou aos 30), o corpo é invadido pelo cálcio, que reprime sempre mais o magnésio. Assim, devemos ir aumentando o magnésio para controlar o cálcio e evitar as doenças da velhice, continuando flexíveis e jovens. Aqui vão as doses, por idade:

Dos 40 aos 55 anos, tomar 2 doses espaçadas por dia.

Dos 55 aos 70 anos, tomar 3 doses espaçadas por dia.

Dos 70 anos ao fim da vida, 4 doses espaçadas ao dia.

Assim, complementam-se os alimentos desmineralizados e o corpo se mantém flexível, sem cansar, sangue puríssimo, coração e outros órgãos saudáveis, sem infartos, derrames, sem morte súbita, sem câncer... Em vez do magnésio, você pode comprar sacos de farelo de arroz, com o qual faz bolinhos, mistura no pão ou nas comidas. Comer uva, com bagaço, mineralizado, sem esmagá-lo.

A cozinheira deve distribuir nas comidas uma dose de magnésio para cada 3 pessoas, uma vez por dia. Assim fazem na Finlândia, e toda a família vive saudável. Os maiores de 40 anos devem completar suas cotas, conforme recomendação acima. O magnésio é alimento inocente: o intestino somente absorve o necessário.

Ricos em magnésio e sais são: Farelos, melaço, melado, mel, açúcar amarelo em rapaduras com amendoim, todas as nozes, amêndoas. Também golinhos de água do mar, no banho ou nas comidas (só golinhos), que contém 30 sais salubérrimos, os mesmos que levam as tartarugas até os 400 anos de idade...

15. Tem gente que não quer tomar magnésio durante toda a vida. Mas o faz com o sal comum, em demasia (prefere a -vida normal-), enquanto o magnésio protege a saúde. Ou você pensa que para estimar a saúde precisa pegar, às vezes, doenças que custam 1 milhão? Não seja idiota! Tire uma minúscula fração dos milhões e compre magnésio, para livrar-se da doença toda que o espera. No Alto Tocantins, vivem 20 pessoas com mais de 100 anos de idade, porque a terra lá é rica em magnésio. No Cáucaso, chegam a 125 anos, alguns a 150, porque as searas e fontes são ricas em magnésio.

16. ONDE COMPRAR O MAGNÉSIO CERTO? Nunca os comuns de farmácia, pois fazem mal à saúde pelos 3 a 5 por cento de impurezas que contêm. Recomendo as lojas que fornecem material para laboratórios. [No seu -Artigo Mirim- nº 14, de 1994, Pe. Beno dá uma lista de 60 empresas em 15 cidades, de Rio Grande-RS até Rio de Janeiro-RJ - que deixei de transcrever por que os endereços são muito antigos].

O magnésio certo deve ser o CLORETO DE MAGNÉSIO P.A. (P.A. = Para Análise). [Na época do padre Beno, as marcas que ele recomendava eram: Reagen, Isofar, Caal, Vetec, Synth, Eleibra, Cinética e Merck.]

---

Atualmente, pode-se comprar nas farmácias um envelope com 33 gramas (que dá para um litro de solução), da marca Multilab. O produto se chama -Clomag PA-, custa em torno de R\$ 1,20 ((em 5/2003) e dá como indicações e modo usar as mesmas recomendações do padre Beno. Mas veja um trecho do -Artigo Mirim- do padre Beno, em 1994: -Pior é a Multilab, que imprimiu um artigo meu, falsificado, para vender magnésio para o gado, com lucros de 500 por cento-. Não sei se esse magnésio que a Multilab está vendendo nas farmácias ainda seria hoje amaldiçoado pelo padre Beno, pois não tenho detalhes.

Existe também um produto da marca Ifal, com 33 gramas, que comprei por 66 centavos...

Em Porto Alegre, tenho comprado da Importadora Química Delaware Ltda - Rua Morretes nº 376 - CEP 91030-300, fone (51)3341-0812, e-mail [vendas@delaware.com.br](mailto:vendas@delaware.com.br) [tem telentrega]. Eles oferecem 2 produtos: o que eles chamam de -puríssimo- (500 g por 12 reais em maio/03) e que dizem ser de grau farmacêutico, o mesmo vendido como P.A. em outra embalagem, mas esse mais barato seria embalado pela própria Delaware. Já o tipo P.A. é da marca Synth (as duas coisas são recomendadas pelo Pe. Beno), que eles vendem por R\$ 16,90 e vem na embalagem do fornecedor (Labsynth Produtos para Laboratório Ltda - Av. Dr. Ulysses Guimarães, 3857 - Vila Mary, Diadema - SP). A fórmula é igual à que aparece nas embalagens dos magnésios de farmácia ( $MgCl_2 \cdot 6H_2O$ ), mas este da Synth traz também o peso molecular (203,30) e as especificações, inclusive teor máximo de impurezas. É possível que o magnésio embalado pela Delaware seja tão bom quanto o fornecido pela Labsynth. Porém, pelo sim pelo não, tenho comprado o que diz -P.A.-, apesar de ser mais caro.

Para quem não tiver um fornecedor na sua cidade, uma alternativa talvez sejam as farmácias de manipulação, pois elas precisam trabalhar com o material mais puro possível.

---

NOTAS -

1 Em 1994, o endereço do padre Beno era: Cx. Postal 135, cep 88001-970 Florianópolis, SC. Não sei se ele ainda está vivo, nem se esse endereço ainda é válido hoje, em 2003.

2 O elixir F. Kotelak seria produzido pelo Laboratório Melo & Kotelak Ltda - Produtos Naturais, de Curitiba. Não tenho muita informação. Mas se alguém precisar, posso fornecer o que tenho.

---

O Magnésio Mágico

## Cura da Artrite e Depoimento

---

Para quatro males incuráveis e a maioria dos outros

[Adaptado do "Artigo Mirim" - 14ª edição, 1994]

Padre Beno José Schorr 1

Prof. de física, química e biologia

Colégio Catarinense

# O

magnésio é uma descoberta fulminante da década de 1980, pouco difundida. Não é remédio, mas sim alimento essencial para a vida, a ponto de animais novos, bem tratados mas sem magnésio, morrerem todos em um mês. O magnésio controla 18 minerais e tem umas 300 funções.

---

1. O Segredo do Magnésio É indispensável conhecê-lo. Todos nós nascemos de uma única célula, que se multiplica, até a a idade adulta, em cerca de 100 trilhões de células variadas, que nos dão calor e energia. Enfileiradas, dariam uma volta ao mundo, ou mais.

- CÉLULA SADIA - Cada célula tem no seu interior um pequeno núcleo, tido como sede da vida, com toda a programação da primeira célula. O núcleo consiste de enorme conjunto de átomos, em forma de rede espiralada, onde aqui e ali há um átomo de magnésio, tipo -borrachinha- - este é o segredo! Tais células são flexíveis e ativas, como o corpo todo. Na formação das novas células, o magnésio escolhe as substâncias programadas, todas de origem animal, como único material de construção, ao menos até os 6 anos de idade, para dar acabamento ao cérebro e evitar deficiência mental. Assim, cada célula sabe e segue o programa da primeira célula, sem faltar um cabelo sequer. Nos adultos, a célula-mãe se desfaz, para evitar o -gigantismo-. O magnésio constrói as células.

- CÉLULA DOENTE - Se faltar magnésio na formação das células, invade seu lugar o cálcio, tipo -pedrinha-. Tais células vão perdendo flexibilidade e atividade, e todo o corpo endurece, envelhece e se cansa à toa. Aí, o -diabo está solto-... O cálcio mata pelo menos 80% por doenças como calcificações, artrites, ciáticas incuráveis, câncer, infartos - umas 6 mil doenças. Um são de doer e gemer. Outras são de morrer, no duro! Mas agora temos...

- A MAGIA - Basta devolver o magnésio que falta, e ele vai direto aos núcleos chutar fora as pedrinhas, o cálcio invasor, e retoma seu lugar como -borrachinha-. Assim, o corpo endurecido volta aos poucos a ser flexível e ativo, pois o magnésio é o restaurador das células. O magnésio, com seus 18 minerais ajudantes, vai patrulhando até os últimos becos do corpo, limpa as arteriazinhas... O magnésio chega lá!

2. REFINADOS - Então o bom Deus esqueceu do magnésio nos alimentos- Não! Ele entregou o domínio da natureza perfeita ao homem racional. A culpa é do próprio homem, obcecado por

paixões de ganância, gula, vaidade... O industrial visa a lucros e refina, retira o -sujinho- dos grãos de arroz e do trigo, o melaço escuro do açúcar. Do sal marinho, rejeita o magnésio, que umedece, o iodo, e mais 20 sais salubérrimos. Gaba-se do -progresso-, dos -alimentos brancos-... Desses 4 alimentos básicos, os mais consumidos no mundo, vende a bom preço esses restinhos -sujos- ao gado, para a sua saúde. Logo, sabe o que faz! No entanto, reserva para si o restante -bagaço branco- e, doente, corre à farmácia, pagando o cêntuplo por drogas ineficazes. Assim, o homem -fatura- nada menos que 50% das mortes por câncer...

**O que fazer? Compre a farinha de trigo cinzenta e não a branca, que é puro bagaço, e junte ainda farelo de arroz ou trigo. Arroz, só descasque e não tire o farelo dourado, os sais da saúde. Do açúcar, apenas evapore a água, pois o açúcar amarelo faz a saúde dos nordestinos e a nossa. O sal saudável é o que se dá ao gado. Afine-o com uma garrafa sobre a mesa. Tem uns 10 minerais - é ótimo!**

2a. ESTRESSE - É o esgotamento perigoso, por falta de magnésio nos alimentos industrializados. Isso provoca em gente ativa um ciclo perigoso, assim: A falta de magnésio faz das ocupações preocupações, ânsia que gera o começo do estresse, que consome magnésio. Recomeça o ciclo, sem parar: Menos magnésio dá mais ânsia, mais estresse e menos magnésio, mais ânsia... até ocorrer o colapso, às vezes fatal. Cura certa: Siga a RECEITA GERAL (item 8) por uns meses, até sentir-se forte. Siga então o item 13, até o fim.

3. PREPARO DA SOLUÇÃO - Tenha à mão CLORETO DE MAGNÉSIO P.A. e uns copinhos de plástico para cafezinho. Encha 1 (um) copinho com esse sal, socando levemente, e o dissolva em 1 (um) litro d-água. Somente isso! Ou dissolva 100g de magnésio em 3 litros. A solução nunca estraga. Uma dose é um copinho bem cheio da solução. Ponha uma dose num copo comum e faça uma marca com adesivo. Daí para cima, ponha água à vontade, para fazer menos amargo. Se em jejum for laxante, deixe para tomar depois do café.

4. O MEU CASO de quase paralítico, como referência. Aos 55 anos de idade, sentia estranho peso na perna direita. Aos 65 anos, virou dor intratável. Aos 69 anos formigava toda a perna ao ficar em pé (sentado, não). Então atinei ser bico de papagaio, já visível aos 55 anos, que calcificara e apertava o nervo que descia à perna. Fugia da dor sentando e, na cama, enrolado como um gato. Ouvi de um especialista: -Isso já não é um bico, mas sim um bando de papagaios! Todas as vértebras estão calcificadas, curvando a espinha. Não tem cura?. Angustiado, apelei instantaneamente ao bom Deus para dar um -jeitinho-... Pouco depois, o padre Suarez mostrou-me no livro do padre Puig o uso do magnésio...

5. MINHA CURA - Comecei com uma dose diária, durante uma semana. Tudo bem! Tomei então duas doses, sempre sentado ou enrolado até o 20º dia, quando acordei tarde e - vejam só! - estirado, reto, sem dor. Caminhar sem dor, somente no 30º dia, quando me levantei como que a sonhar de felicidade, pois nada mais me doía. Pequeno passeio, contudo, me fez voltar o peso de outrora, mas que em poucos dias também sumiu. Assim, a perna sofrida estava até melhor que a outra...

6. EFEITOS SIMULTÂNEOS - Além da ciática, curou logo o coração. Sumiram as pontadas do fígado. A prostatite aguda em um ano pouco incomodava. Três anos depois, nem sinal dela. Descalcificou-se a espinha, e em 3 anos fiquei flexível como cobra. A lucidez voltou e o cansaço se foi. **Curei** também a erisipela, quando voltou, tomando 3 doses durante 3 meses e matando, por certo, o último micróbio escondido nas varizes. E fiquei reto! Daí a regra: -Tome o magnésio para uma doença só e as outras curam junto-. Voltou-me, enfim, a alegria de viver. E o que darei ao bom Deus pelo jeitinho grátis- De graça o difundirei!

**E mais:** Em 1993, descobri a cura da **psoríase**, que escama a pele e é incurável desde a Antiguidade. Já no desespero, tive uma luz: -O magnésio é o construtor da célula-. Mantive então úmida com magnésio concentrado a pele afetada e nova pele nasceu. Somente isso!

7. CONTRA-INDICAÇÕES - Duas, graves: Insuficiência dos rins e paratireóide (garganta). Tente devagar, com meia dose diária durante uma semana, duas meias-doses na outra semana, três meias-doses na 3ª semana, ao levantar, ao meio dia e ao deitar. Tudo bem? Então siga para o item 8, RECEITA GERAL.

Mas se piorar, diminua a dose ou vá ao médico. O uso desta receita fica a seu critério, ou a critério de um médico amigo.

8. RECEITA GERAL - Ver as contra-indicações no item 7. Se não houver, tome uma dose diária durante uma semana. Tudo bem? Então tome uma dose de manhã e uma dose à noite, na segunda semana. Na fase aguda, uma dose de manhã, ao meio dia e à noite. Passada a fase aguda, volte a uma dose de manhã e outra à noite, durante meio ano ou mais, até sentir que está bem e com boa saúde. Para não recair, siga toda a vida o item 13.

Com 3 doses diárias, a pressão do sangue pode subir. Se for demais, diminua o sal de cozinha, tome remédio, ou volte a tomar duas doses. Mas não largue o magnésio, sua garantia.

9. CALCIFICAÇÃO - Que somente o magnésio cura. É o mais comum, uma série de doenças até mortais: coronárias entupidas, necrose (sem vida), infarto, pontes de safena, coágulos, derrame, trombose, arritmia, arteriosclerose (sclero=duro), válvulas duras, incrus-tações tipo cera amarela, colesterol, coluna, ciática... O magnésio tira o cálcio patogênico e o fixa nos ossos, que nunca ataca. E cura osteoporose. Ver item 8.

10. ARTRITE E ARTROSE, que só o magnésio cura. Artrite, reumatismo, gota, inflamam, com dor, as articulações nos dedos e no corpo todo. E a artrose as degenera por acúmulo de ácido úrico, que os rins já não eliminam, por falta de magnésio. Cuidado: Ver item 7, e depois o item 8.

11. CÂNCER, que somente o magnésio evita, e infartos. As células de doentes podem estar incompletas, por falta de substâncias (refinados, depauperados) ou presença de partículas estranhas (fumo, tóxicos, radiações, metais pesados). Essas células anormais, presentes em todas as pessoas, somente se tornam perigosas ao se agruparem, causando lesões, o pré-câncer -- que o magnésio cura. Ao formar tumor, câncer, o magnésio não cura mais (mas o elixir F. Kotelak2 já curou muito câncer e diabetes). Nódulos no seio e freqüente câncer em parentes: siga logo a RECEITA GERAL (item 8). Mas câncer da pele, que dá chagas incuráveis, o magnésio cura em um ano e tanto. Siga o item 8. Assim você se salva do câncer, de infartos, de quase tudo, simultaneamente.

12. INFECÇÕES - O magnésio reforça as defesas naturais do organismo: duplica os glóbulos brancos, soldados do sangue que matam o triplo de micróbios. O magnésio é ótimo contra furúnculos, inflamações. Cura erisipela (veja item 6). Em manchas da pele, **psoríase**, alergias, acne, tóxicos, feridas - ponha um paninho úmido com magnésio, ou passe com a mão. Para **psoríase**, solução concentrada (ver item 6).

13. CIRURGIAS - Na véspera, tome de 3 a 5 doses espaçadas. Cura rápido, sem infecção e boa disposição.

#### Saúde para toda a vida

14. DOSAGEM - O adulto precisa de magnésio metálico, o equivalente a 4 ou 5 doses por dia. Como nossos alimentos refinados não o fornecem, é preciso completar o que falta.

Crianças e adultos até 40 anos - Uma colher para cada 10 kg de peso, se estiver doente ou crescendo muito. Se não estiver doente nem crescendo, uma colher para cada 20 kg.

Adultos, de 40 anos em diante - Um fato novo: aos 40 anos (alguns aos 35 ou aos 30), o corpo é invadido pelo cálcio, que reprime sempre mais o magnésio. Assim, devemos ir aumentando o magnésio para controlar o cálcio e evitar as doenças da velhice, continuando flexíveis e jovens. Aqui vão as doses, por idade:

Dos 40 aos 55 anos, tomar 2 doses espaçadas por dia.

Dos 55 aos 70 anos, tomar 3 doses espaçadas por dia.

Dos 70 anos ao fim da vida, 4 doses espaçadas ao dia.

Assim, complementam-se os alimentos desmineralizados e o corpo se mantém flexível, sem cansar, sangue puríssimo, coração e outros órgãos saudáveis, sem infartos, derrames, sem morte súbita, sem câncer... Em vez do magnésio, você pode comprar sacos de farelo de arroz, com o qual faz bolinhos, mistura no pão ou nas comidas. Comer uva, com bagaço, mineralizado, sem esmagá-lo.

A cozinheira deve distribuir nas comidas uma dose de magnésio para cada 3 pessoas, uma vez por dia. Assim fazem na Finlândia, e toda a família vive saudável. Os maiores de 40 anos devem completar suas cotas, conforme recomendação acima. O magnésio é alimento inocente: o intestino somente absorve o necessário.

Ricos em magnésio e sais são: Farelos, melaço, melado, mel, açúcar amarelo em rapaduras com amendoim, todas as nozes, amêndoas. Também golinhos de água do mar, no banho ou nas comidas (só golinhos), que contém 30 sais salubérrimos, os mesmos que levam as tartarugas até os 400 anos de idade...

15. Tem gente que não quer tomar magnésio durante toda a vida. Mas o faz com o sal comum, em demasia (prefere a -vida normal-), enquanto o magnésio protege a saúde. Ou você pensa que para estimar a saúde precisa pegar, às vezes, doenças que custam 1 milhão? Não seja idiota! Tire uma minúscula fração dos milhões e compre magnésio, para livrar-se da doença toda que o espera. No Alto Tocantins, vivem 20 pessoas com mais de 100 anos de idade, porque a terra lá é rica em magnésio. No Cáucaso, chegam a 125 anos, alguns a 150, porque as searas e fontes são ricas em magnésio.