

# EL MAGNESIO

## BENEFICIOS Y APLICACIONES EN TERAPIAS DE BALNEARIO

El **magnesio** está distribuido en los **alimentos**, especialmente en los de origen vegetal: leguminosas, frutos secos, patatas, en verduras de hojas verdes, aguacates y cereales integrales. Se encuentra también en algunos moluscos y crustáceos.

Sin embargo, es bastante frecuente la falta o **deficiencia de magnesio** en nuestro organismo. Algunos **síntomas** que nos pueden alertar son: hipertensión, alteraciones gastrointestinales, debilidad muscular (calambres, tirones, hormigueo), fatiga, deterioro de la capacidad intelectual, estreñimiento, etc...

El **magnesio** es un elemento que actúa como **regulador**. Su acción sobre los glóbulos blancos de la sangre, observada por el Dr. Delbet, duplica su efectividad en la destrucción de los microbios. Regula el funcionamiento del corazón y de los vasos sanguíneos.

En nuestro organismo, el **magnesio** está distribuido fuera y dentro de las células. El magnesio extracelular interviene en la **transmisión nerviosa y muscular**, en el buen funcionamiento del músculo cardíaco (**corazón**) y desempeña una función primordial en la relajación muscular. El magnesio intracelular forma parte de la matriz ósea.

El **magnesio** solubiliza el exceso de calcio, por lo que ayuda en el **buen funcionamiento de los músculos y en la regeneración de los huesos**, así que está muy recomendado para los problemas de **artrosis**, y especialmente para los **deportistas**. Igualmente, ayuda a regular el exceso de **colesterol**, ya que el magnesio influye positivamente en los vasos sanguíneos, limpiándolos y flexibilizándolos de forma que reduce considerablemente el efecto de éste.

Además el magnesio ayuda a solucionar el problema del **estreñimiento** al actuar como estimulante, aumentando la actividad de la mucosa intestinal y equilibrando su producción.

“Habiendo experimentado personalmente, los beneficios del uso terapéutico de las sales de magnesio, en el balneario rural “La Senda de los Caracoles – SPA”, -explica su directora y fisioterapeuta Belén Áurea Gonzalo-, lo hemos incorporado recientemente como tratamiento: **baños con sales de magnesio, en bañera de hidromasaje**. El

magnesio, disuelto en el agua caliente, actúa por ósmosis. En este proceso, el organismo se libera del exceso de toxinas que puedan estar presentes en el cuerpo e incorpora el aporte de magnesio, al tiempo que la acción del hidromasaje acentúa el proceso incorporando beneficios, y sensorialmente aporta una gran dosis de bienestar”.

“No existen efectos secundarios producidos por el ion del magnesio, aclara la directora del Hotel Rural & SPA La Senda de los Caracoles, sin embargo, debido al efecto relajante, es posible que los baños produzcan una pequeña sensación de cansancio. Otra recomendación, es que **no es aconsejable ducharse después de realizar los baños hasta el día siguiente**”.

En el **balneario rural La Senda de los Caracoles – SPA**, en la Sierra de Ayllón, **Segovia**, ofrecemos una gran variedad de tratamientos, que son el complemento perfecto para una estancia de salud y relax total, cuyos efectos se ven multiplicados por la naturaleza en que nos hayamos sumergidos.