



Magnésium,

Les professionnels de santé nous encouragent souvent à surconsommer du calcium, aux dépens de son indispensable allié, le magnésium. C'est sous-estimer les effets de leur synergie, et les incroyables bienfaits sur la santé de ce minéral marin.

« **L**e magnésium n'est rien moins qu'un minéral miracle de par son effet curatif sur un large éventail de maladies et sa capacité à rajeunir un corps vieillissant. Nous savons qu'il est essentiel pour de nombreuses réactions enzymatiques, notamment au niveau de la production d'énergie cellulaire, pour la santé du cerveau et du système nerveux ainsi que pour celle des dents et des os. Mais plus surprenant peut-être, sous forme de chlorure de magnésium, c'est aussi un puissant agent anti-infectieux. »¹

Cette citation du biochimiste et nutritionniste à la retraite Walter Last n'exagère en rien l'extrême importance du magnésium pour notre santé. C'est doublement vrai parce que la consommation de magnésium dans l'alimentation a considérablement diminué à cause de l'utilisation d'engrais chimiques surchargés en calcium, et aussi parce que la profession médicale insiste un peu trop sur notre besoin de calcium et sur la nécessité de prendre des compléments de calcium au détriment du magnésium.

Bien que le calcium et le magnésium aillent de pair dans le corps, ils ont des effets opposés sur notre métabolisme. Cela est en grande partie dû à l'activité des glandes parathyroïdes qui essaient de maintenir l'équilibre entre calcium et magnésium d'un côté et phosphore de l'autre. Si les taux de magnésium sont bas, les taux de calcium doivent augmenter pour rétablir l'équilibre. D'où vient ce calcium supplémentaire ? Des os et des dents, évidemment !

Cela devient encore plus problématique quand les glandes parathyroïdes sont chroniquement surstimulées, ce qui s'accompagne généralement d'une hypothyroïdie. C'est une situation courante en présence de candidose, d'obturations dentaires au mercure et d'obturations canalaires : tout ceci semble affaiblir les fonctions thyroïdiennes et surstimuler les glandes parathyroïdes.

Que fait le corps de l'excédent de calcium dans le sang ? Il le déverse dans tous les tissus où il y a une inflammation chronique. Cela entraîne, par exemple, la calcification des articulations, comme dans l'arthrite, ainsi que celle des ovaires et d'autres glandes, ce qui réduit la production hormonale. Des reins calcifiés finissent par nécessiter une dialyse et les calcifications des tissus mammaires, notamment des canaux lactés, aboutissent souvent à d'inutiles mastectomies et autres traitements invasifs.

Lien calcium-ostéoporose : pas si évident

Les autorités médicales affirment que l'épidémie d'ostéoporose et de caries dentaires dans les pays occidentaux peut être prévenue par une importante prise de calcium. Toutefois, des publications révèlent que l'inverse est aussi vrai². Les populations asiatique et africaine qui consomment très peu de calcium (300 milligrammes par jour) présentent très peu de cas d'ostéoporose. En Afrique, les femmes Bantu qui consomment entre 200 et 350 mg de calcium par jour ont la plus faible incidence d'ostéoporose du monde. Dans les pays occidentaux où l'on consomme beaucoup de produits laitiers, la dose moyenne de calcium avoisine les 1 000 mg. Plus la consommation de calcium est élevée, notamment sous forme de produits laitiers de vache (à l'exception du beurre), plus il y a de cas d'ostéoporose³.

Les taux de calcium, magnésium et phosphore sont maintenus en équilibre par les hormones parathyroïdiennes. Si le calcium augmente, le magnésium diminue et vice-versa. Une faible consommation de magnésium entraîne une décalcification osseuse et une calcification des tissus, alors qu'une forte consommation de magnésium provoque le phénomène inverse. Une importante consommation de phosphore sans forte dose de calcium ou de magnésium entraîne une diminution de la teneur osseuse en calcium, ce dernier étant amené à quitter le corps avec l'urine. Une importante consommation de phosphore associée à une forte dose de calcium et de magnésium entraîne quant à elle une minéralisation osseuse.

Bon pour les os et des dents

Le Dr Lewis B. Barnett, chirurgien orthopédique, a exercé dans deux comtés américains ayant des taux de minéraux très différents dans le sol et dans l'eau. Dans le comté de Dallas, au Texas, où l'eau est riche en calcium et pauvre en magnésium, ostéoporose et fractures de la hanche étaient monnaie courante, alors qu'à Hereford, au Texas, région riche en magnésium et pauvre en calcium, il n'y en avait pratiquement pas. Dans le comté de Dallas, la teneur osseuse en magnésium était de 0,5 %, contre 1,76 % à Hereford. Dans une autre comparaison, la teneur osseuse en magnésium des personnes souffrant d'ostéoporose

le magnifique !

Par Barbara Bourke
et Walter Last © 2008



était de 0,62 %, contre 1,26 % chez les personnes en bonne santé⁴. Il en allait de même pour la santé des dents et des os. Une étude néo-zélandaise a découvert que les dents résistantes aux caries comportaient en moyenne deux fois plus de magnésium que les dents sujettes aux caries. En ce qui concerne la solidité des os et des dents, voyez le calcium comme de la craie et le magnésium comme de la super glu. La super glu magnésium lie et transforme la craie en os et dents ultra résistants⁵.

Une patiente a confié à Walter Last : « Ma doctoresse m'a téléphoné vendredi après-midi au sujet de ma densitométrie osseuse et m'a demandé ce que j'avais fait ces deux dernières années. Je lui ai demandé pourquoi elle me posait une telle question et elle m'a répondu qu'au vu des examens de 2005 et 2006, celui de 2008 montrait une amélioration. Elle n'en croyait pas ses yeux car quand on souffrait d'ostéoporose, c'était généralement à vie. »⁶ Cette doctoresse avouait ni plus ni moins que la supplémentation en calcium, traitement officiel préconisé contre l'ostéoporose, était inefficace mais continuait à être prescrite.

Cette patiente avait au contraire choisi de diminuer sa consommation de calcium et d'augmenter considérablement sa dose de magnésium (en plus du bore).

Si le calcium augmente, le magnésium diminue et vice-versa. Une faible consommation de magnésium entraîne une décalcification osseuse et une calcification des tissus.

Absorption et dosage

Une solution à ce problème consiste à réduire les taux de calcium dans le sang en maintenant un taux élevé de magnésium. Tout excédent de magnésium est rapidement éliminé avec l'urine. Par conséquent, pour que le calcium reste dans les os et les dents au lieu de se glisser autour des articulations et dans les tissus mous, il faut un apport régulier de magnésium.

Le magnésium dans l'alimentation s'est toujours limité à une forme ionique, transformée dans l'estomac en chlorure de magnésium ou se liant aux protéines, notamment à la chlorophylle, puis se décomposant, finissant par être absorbée sous forme de chlorure de magnésium ou de magnésium chélaté. Par conséquent, lorsque nous prenons des compléments, pourquoi ne pas utiliser directement du chlorure de magnésium au lieu d'oxyde

ou d'hydroxyde de magnésium et d'autres formes nécessitant en plus de l'acide chlorhydrique ?

Le chlorure de magnésium a un autre avantage : il apporte des ions de magnésium et de chlorure, tous deux nécessaires pour stimuler l'activité des enzymes digestives et produire de l'acide chlorhydrique dans l'estomac. Le sulfate de magnésium, également connu sous le nom de sel d'Epsom, est mal absorbé : il attire donc de l'eau dans le côlon et agit comme un laxatif.

Si les fruits et les légumes sont cultivés dans un sol riche en minéraux, ces aliments auront une forte teneur en minéraux, notamment en magnésium. À mesure qu'elle pousse, la plante transforme les minéraux inorganiques en minéraux organiques, ces derniers se liant ensuite aux acides tels que l'acide citrique et étant facilement absorbés sous cette forme. Bien que la plupart des formes de magnésium offrent une bonne biodisponibilité, les chélates avec acides aminés et magnésium liés aux acides de fruit ont aussi un effet alcalinisant bénéfique sur le corps.

L'efficacité de l'absorption du magnésium est inversement proportionnelle à la quantité de magnésium consommée.

Le magnésium est principalement absorbé au niveau de l'iléon et de l'intestin grêle. Lorsque nous consommons l'AJR (apport journalier recommandé) de magnésium, qui se situe en moyenne entre 360 et 410 mg, nous en absorbons environ 50 %, mais lorsque nous ingérons des quantités sous-optimales nous pouvons en absorber jusqu'à 75 %. L'absorption diminue rapidement lors d'une prise de plus de 200 mg en une seule fois, il est donc important de prendre plusieurs doses fractionnées tout au long de la journée.

Prenez le chlorure de magnésium avec des aliments ou des boissons, comme des jus, pour masquer son goût amer salé. Personnellement, je le mélange à du jus, un quart de cuillère à thé à la fois, et c'est buvable. Mais tout est une question de goût ! Vous pouvez commencer par quelques gouttes dans votre assiette ou votre verre puis passer progressivement à une demi-cuillère à thé deux fois par jour, ce qui vous fournira 600 mg de chlorure de magnésium par jour.

En cas de stress, vieillissement, problèmes cardiovasculaires et signes de calcification, beaucoup de professionnels de santé recommandent d'aller jusqu'à 1 000 mg par jour. L'absorption intestinale du magnésium diminue avec l'âge et en présence de troubles gastro-intestinaux, en particulier d'une dysbiose due à des antibiotiques et à d'autres produits pharmaceutiques. Une perte excessive de magnésium dans l'urine peut aussi être un effet secondaire de certains produits pharmaceutiques⁷.

Une étude publiée en 2005 a montré que plus de deux tiers des Américains ne consomment même pas l'AJR minimal de magnésium et que 19 % en utilisent moins de la moitié⁸. Il faut parfois jusqu'à trois mois ou plus de supplémentation orale en magnésium pour régénérer le magnésium intracellulaire, voire jusqu'à un an selon le Dr Norm Shealy⁹.

L'huile de magnésium

Tous ces problèmes incitent à utiliser le chlorure de magnésium de façon transdermique (absorption par la peau), contournant ainsi le système digestif et la nécessité d'avoir de l'acide chlorhydrique ainsi qu'un tube digestif en parfaite santé.

Le chlorure de magnésium contient 11,8 % de magnésium lié à 88,2 % de chlorure. Il est produit par l'évaporation des eaux salines, principalement de l'eau de mer (et également de la mer Morte). Après élimination du chlorure de sodium, reste l'eau mère, contenant pour l'essentiel du chlorure de magnésium et du sulfate de magnésium¹⁰. Le chlorure de magnésium est beaucoup moins amer que le sulfate de magnésium.

À l'état sec, le chlorure de magnésium est généralement vendu sous forme de flocons hygroscopiques (qui attirent l'eau), hydratés avec six molécules d'eau (hexahydratés) pour chaque unité de magnésium avec deux ions de chlorure ($MgCl_2$). Cette affinité avec l'eau

Le chlorure de magnésium peut être utilisé sous forme d'« huile de magnésium » applicable sur la peau en guise de thérapie transdermique.

signifie que le chlorure de magnésium peut être utilisé sous forme d'« huile de magnésium » applicable sur la peau en guise de thérapie transdermique. Ce n'est pas de l'huile au sens strict du terme, mais cela y ressemble lorsque vous la frottez sur la peau.

C'est autour d'une tasse de thé à la citronnelle avec Walter Last que j'ai entendu parler pour la première fois de l'utilisation du chlorure de magnésium sous forme d'huile, décrite très en détail dans le livre *Transdermal Magnesium Therapy* de Mark Sircus. En tant que complément, son usage interne ou externe ne présente aucun risque.

Sircus écrit : « La solution de chlorure de magnésium est non seulement inoffensive pour les tissus, mais a en plus un effet formidable sur la leucocytose ; c'est donc l'idéal pour traiter les plaies externes »¹¹. Rajeunir en ingérant davantage de magnésium est un processus lent, d'autant plus que la quantité de magnésium que nous pouvons consommer est limitée par son effet laxatif et par la nécessité de maintenir un équilibre raisonnable avec la dose de calcium et de phosphore. L'autre problème est que les muscles spastiques ont une mauvaise circulation sanguine et lymphatique, ce qui empêche le magnésium ingéré de se dissoudre et d'inonder les calcifications tissulaires et articulaires. Ces problèmes obligent alors à utiliser l'huile de magnésium.

Nous pouvons considérablement accélérer le processus de rajeunissement en augmentant la circulation via des muscles constamment contractés. Utilisons de l'huile de magnésium en massage profond des tissus, en simple application ou dans des coussins chauffants. Mais nous devons faire attention avec les peaux sensibles car l'huile de magnésium peut piquer pendant un moment. Dans ce cas, mieux vaut la diluer à un niveau acceptable. Appliquée sous forme très diluée, elle va pénétrer et se fondre progressivement dans la peau, alors que sous forme concentrée elle reste poisseuse et doit être rincée au bout d'un moment.

Néanmoins, pour de nombreuses affections telles que l'arthrite et autres formes de raideur et douleur, appliquez-la sur la zone concernée et gardez-la jusqu'au lendemain après avoir pris soin de bander la zone avec un linge.

Action antimicrobienne

Le chlorure de magnésium est également un formidable agent anti-infectieux, vertu qu'aucune autre forme de magnésium ne peut revendiquer. Le premier grand chercheur à avoir étudié et vanté les effets antibiotiques du magnésium a été le professeur Pierre Delbet, chirurgien français titulaire d'un doctorat en médecine¹². En 1915, il cherchait une solution pour nettoyer les blessures des soldats car il trouvait que les antiseptiques traditionnels ne faisaient qu'endommager les tissus et favoriser les infections au lieu de les prévenir. Dans tous ses tests, la solution de chlorure de magnésium était de loin la meilleure. Il a découvert que non seulement elle était inoffensive pour les

Le chlorure de magnésium a un effet bénéfique sur un large éventail de maladies comme Parkinson, le cancer, l'asthme, l'eczéma, le psoriasis, l'hypertrophie de la prostate, etc.

tissus, mais aussi qu'elle augmentait considérablement l'activité des leucocytes et la phagocytose, la destruction des microbes pathogènes.

Par la suite, Pierre Delbet a réalisé des expériences sur l'utilisation interne du chlorure de magnésium et s'est aperçu que c'était un puissant stimulant du système immunitaire. Dans ses expériences, la phagocytose a augmenté jusqu'à 333 %. Cela signifie qu'après une prise de chlorure de magnésium, le même nombre de leucocytes détruisait jusqu'à trois fois plus de microbes qu'auparavant.

Peu à peu, le professeur Delbet s'est rendu compte que le chlorure de magnésium avait un effet bénéfique sur un large éventail de maladies. Citons notamment les maladies du tube digestif telles que la colite et les problèmes de vésicule biliaire, la maladie de Parkinson, les tremblements et les crampes musculaires, l'acné, l'eczéma, le psoriasis, les verrues et les démangeaisons cutanées, l'impuissance, l'hypertrophie de la prostate, les problèmes cérébraux et circulatoires ainsi que l'asthme, le rhume des foies, l'urticaire et les réactions anaphylactiques. Cheveux et ongles devenaient plus résistants et plus beaux et les patients avaient plus d'énergie.

Pierre Delbet a également constaté que le chlorure de magnésium avait un très bon effet préventif contre le cancer et guérissait les états précancéreux tels que la leucoplasie, l'hyperkératose et la mastite chronique. Des études épidémiologiques ont confirmé que les régions au sol riche en magnésium présentaient moins de cas de cancers que celles avec de faibles taux de magnésium.

Vertus antitétaniques

Delbet avait l'habitude d'administrer régulièrement du chlorure de magnésium aux patients souffrant d'infections ainsi que les jours précédant une intervention chirurgicale, et s'étonnait que bon nombre d'entre eux présentent un état euphorique et un regain d'énergie. Le chlorure de magnésium semblait avoir une action spécifique sur le virus du tétanos. Il semblait même protéger des morsures de serpent. Les cobayes ne sont pas morts après des injections normalement létales de venin de serpent et un lapin a même survécu à une morsure de serpent venimeux après avoir reçu une solution de chlorure de magnésium. Un autre médecin français, le Dr Auguste Neveu¹³, a soigné en deux jours plusieurs patients diphtériques avec du chlorure de magnésium. Il a également publié quinze cas de poliomyélite guéris en quelques jours si le traitement était commencé immédiatement ou en quelques mois si la paralysie avait déjà progressé. Le Dr Neveu a constaté l'efficacité du chlorure de magnésium contre l'asthme, la bronchite, la pneumonie, l'emphysème, la pharyngite, l'amygdalite, l'enrouement, le rhume, la grippe, la coqueluche, la rougeole, la rubéole, les oreillons, la scarlatine,

l'empoisonnement, la gastro-entérite, les furoncles, les abcès, le panaris, les plaies infectées et l'ostéomyélite.

Plus récemment, Raul Vergini, docteur en médecine, et d'autres ont confirmé ces résultats et ajouté d'autres maladies et affections à la liste des vertus du chlorure de magnésium: crise d'asthme aiguë, choc, tétanos, zona, conjonctivite aiguë et chronique, névrite optique, maladies rhumatismales, nombreuses maladies allergiques et syndrome de fatigue chronique. Ils ont aussi constaté ses effets bénéfiques en

cancérothérapie. Dans tous ces cas, le chlorure de magnésium donnait de bien meilleurs résultats que d'autres composés de magnésium¹⁴.

Du magnésium pour les nerfs

Le magnésium a un effet calmant sur le système nerveux, il est donc fréquemment utilisé pour favoriser le sommeil. Il peut aussi être employé pour calmer des nerfs irrités et surexcités. Cela est particulièrement utile en cas de crises d'épilepsie, de convulsions chez les femmes enceintes et de tremblements chez les alcooliques. Ces derniers ont généralement de faibles taux de magnésium, ce qui provoque bon nombre de leurs problèmes de santé ou y contribue. Si les taux de magnésium sont faibles, les nerfs ne contrôlent plus l'activité musculaire, la respiration et les processus mentaux. Fatigue nerveuse, tics et fibrillations, tremblements, irritabilité, hypersensibilité, spasmes musculaires, agitation, anxiété, confusion, désorientation et rythme cardiaque irrégulier réagissent à une augmentation de la consommation de magnésium. L'un des phénomènes courants d'une carence en magnésium est une réaction musculaire vive à un bruit fort et inattendu. On a commercialisé des « pilules pour la mémoire » principalement constituées de magnésium¹⁵.

En cas d'insuffisance en magnésium, le sommeil est troublé et agité et ponctué de fréquents réveils nocturnes. Mais toutes les formes de magnésium n'ont pas la même efficacité. Dans une étude portant sur plus de deux cents patients, le Dr W. Davis a utilisé du chlorure de magnésium pour tenter de combattre l'insomnie. Le chercheur a rapporté que le sommeil venait rapidement et n'était pas interrompu, et que la fatigue au réveil avait disparu chez 99 % des patients. Par ailleurs, l'anxiété et la tension étaient moins palpables dans la journée¹⁶. Bon nombre des symptômes de la maladie de Parkinson peuvent être vaincus par une forte supplémentation en magnésium, les tremblements peuvent être prévenus et la rigidité atténuée. En cas de pré-éclampsie, les femmes enceintes peuvent présenter convulsions, nausées, vertiges et maux de tête; dans les hôpitaux, on les traite avec des perfusions de magnésium. Grâce à son effet hyper relaxant, le magnésium contribue non seulement à favoriser le sommeil, mais aussi à combattre maux de tête et migraines. Même le nombre de suicides semble lié à une carence en magnésium: plus

la teneur en magnésium du sol et de l'eau est faible dans une région, plus le taux de suicide y est élevé¹⁷.

L'épilepsie est marquée par des taux de magnésium anormalement bas dans le sang, le liquide rachidien et le cerveau, ce qui provoque une hyperexcitabilité dans certaines régions du cerveau. Il existe de nombreux cas d'épilepsie s'étant considérablement améliorés ou ayant disparu avec un complément de magnésium. Dans un essai sur trente épileptiques, un apport journalier de 450 mg de magnésium a réussi à endiguer les crises. Une autre étude a montré que plus le taux de magnésium dans le sang était bas, plus l'épilepsie était grave.

L'idéal est d'associer le magnésium à la vitamine B6 et au zinc. À des concentrations suffisantes, le magnésium inhibe les convulsions en limitant ou en ralentissant la propagation de la décharge électrique d'un groupe isolé de cellules cérébrales au reste du cerveau. Même la bouffée initiale de la décharge des cellules nerveuses qui déclenche une crise d'épilepsie peut disparaître avec du magnésium¹⁸.

Le minéral du rajeunissement

Le calcium et le magnésium ont des effets opposés sur la structure du corps. En règle générale, plus celle-ci est souple, plus nous avons besoin de calcium et plus elle est rigide, moins nous avons besoin de calcium et plus il nous faut de magnésium. Le magnésium peut stopper la calcification dégénérative du corps liée au vieillissement et, du coup, nous aider à rajeunir. Walter Last le qualifie de « minéral du rajeunissement ».

Les jeunes femmes, les enfants et, surtout, les bébés ont une structure corporelle souple et la peau douce, avec de faibles taux de calcium et de forts taux de magnésium dans les organes et tissus mous. Il leur faut en général consommer beaucoup de calcium. C'est la biochimie de la jeunesse. En vieillissant, nous devenons de plus en plus raides; cela est particulièrement visible chez les vieillards et les femmes ménopausées.

Les artères durcissent à cause de l'artériosclérose, le squelette se calcifie et provoque une rigidité, avec fusion de la colonne vertébrale et des articulations, les reins et autres organes et glandes se calcifient et durcissent de plus en plus, avec formation de calculs; la calcification des yeux entraîne des cataractes et même la peau se durcit, devenant rêche et ridée. Ainsi, le calcium est de la même veine que l'oxygène et les radicaux libres, alors que le magnésium s'allie à l'hydrogène et aux antioxydants pour maintenir la souplesse du corps.

Bien qu'une importante consommation de magnésium soit bénéfique pour la plupart des individus, ceux qui ont une tension artérielle basse ont généralement besoin de plus de calcium. La tension artérielle normale se situe autour de 120/80; plus elle est basse, plus l'apport journalier de calcium doit être élevé. Alors que les personnes

Le calcium est de la même veine que l'oxygène et les radicaux libres, alors que le magnésium s'allie à l'hydrogène et aux antioxydants pour maintenir la souplesse du corps.

ayant une tension artérielle élevée ont intérêt à ingérer jusqu'à deux fois plus de magnésium que de calcium, celles souffrant d'hypotension peuvent prendre deux fois plus de calcium que de magnésium, mais tous deux en quantités relativement importantes. Les personnes ayant une tension artérielle basse et une prédisposition aux inflammations peuvent aussi réduire leur consommation de phosphore.

Un gynécologue a rapporté que les ovaires figuraient parmi les premiers organes à se calcifier, ce qui provoque une tension prémenstruelle. Lorsqu'il a prescrit de fortes doses de magnésium à ses patientes, leur TPM a disparu. Elles se sentaient et paraissaient aussi beaucoup plus jeunes. La plupart de ces femmes ont dit avoir perdu du poids, s'être senties plus énergiques, moins déprimées et avoir de nouveau apprécié le sexe. Chez les hommes, le magnésium est tout aussi bénéfique pour des problèmes dus à une hypertrophie de la prostate. Les symptômes s'améliorent souvent après une supplémentation en chlorure de magnésium¹⁹.

Autres bienfaits pour la santé

Nous voyons à quel point le magnésium est essentiel pour le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire et nerveux ainsi que pour plus de trois cents réactions enzymatiques et la production d'énergie.

Selon Mark Sircus, « le magnésium est le minéral le plus important pour maintenir un bon équilibre électrique et faciliter le métabolisme dans les cellules. Le magnésium est le deuxième cation (ion chargé positif) le plus abondant dans les cellules et le quatrième cation le plus abondant dans le corps. C'est un modulateur transmembranaire et intracellulaire de l'activité électrique des cellules. C'est pourquoi une carence en magnésium est catastrophique pour la vie des cellules. Pourtant, peu de gens le savent »²⁰.

Et n'est-ce pas au niveau cellulaire que santé et maladie commencent? Sircus indique également: « Sans magnésium, il n'y a pas d'énergie, pas de mouvement, pas de vie. »²¹

En pratique, je m'aide souvent d'une base de données de référence appelée Hyperhealth (faisant autorité pour la médecine naturelle, basée sur des recherches scientifiques publiées; voir <http://www.hyperhealth.com>). Elle répertorie les bienfaits du magnésium sur les différents systèmes du corps, notamment les systèmes cardiovasculaire et nerveux (comme déjà indiqué), ainsi que sur les appareils digestif, respiratoire, excréteur, lymphatique, immunitaire, locomoteur et reproducteur, et sur la production d'énergie.

Elle mentionne l'effet positif du magnésium sur le métabolisme comme dans le contrôle du poids, de la glycémie et du cholestérol, et affirme que le magnésium est indispensable au métabolisme des protéines, de l'amidon et des graisses et important dans la fonction hépatique, thyroïdienne et parathyroïdienne. Elle évoque même son effet bénéfique sur l'audition, la vision et la santé buccale.

Les pathologies associées à une carence en magnésium sont affolantes: hypertension et autres maladies cardiovasculaires, lésions rénales et hépatiques, migraine, sclérose en plaques, glaucome, maladie d'Alzheimer, infections bactériennes récurrentes, infections fongiques, syndrome prémenstruel, carence en calcium et potassium, diabète, crampes, faiblesse musculaire, impuissance, agressivité, fibromes, perte auditive et accumulation de fer²².

Augmenter la consommation de magnésium aide à prévenir ou à dissoudre les calculs rénaux et biliaires²³. L'activation des enzymes digestives et de la production de bile ainsi que l'amélioration de la santé de la flore intestinale sont des facteurs qui font que le chlorure de magnésium contribue à normaliser les processus digestifs et à réduire l'inconfort, les ballonnements et les selles fétides. Il réduit en réalité toutes les odeurs nauséabondes du corps, y compris celles des aisselles et des pieds. Cela peut expliquer pourquoi la chlorophylle est généralement très efficace pour réduire l'odeur corporelle, car elle est riche en magnésium.

Efficace contre les insomnies

J'aimerais vous faire partager quelques-unes de mes propres expériences cliniques avec l'huile de magnésium. J'ai traité une patiente à l'aide d'un régime et de compléments tandis qu'elle diminuait sa dose d'antidépresseurs. Son état s'est amélioré, mais elle avait un gros problème d'insomnie. Grâce à des exercices de relaxation et à un bain de pieds à l'huile de magnésium tous les soirs, elle s'est endormie les pieds dans la cuvette!

Une autre patiente, après avoir utilisé de l'huile de magnésium pour la première fois, a dormi d'une traite toute la nuit et s'est réveillée sans crampes aux jambes. Elle a également pris du chlorure de magnésium par voie orale. Deux de mes amis, après avoir pris quelques bains de pieds, ont senti un léger goût métallique dans la gorge. C'est sûrement le signe que le magnésium a été absorbé par le corps. Quelqu'un d'autre m'a dit avoir rêvé beaucoup plus que d'ordinaire et s'être réveillé en pleine forme après avoir utilisé de l'huile de magnésium. Un de mes collègues a atténué les dégâts du soleil sur sa peau en appliquant de l'huile de magnésium. Il l'a recommandée à ses clients et beaucoup ont rapporté des effets similaires sur leurs tâches.

Une petite mise en garde... Évitez les compléments de magnésium si vous avez de graves problèmes rénaux (par exemple, si vous êtes sous dialyse pour insuffisance rénale grave) ou si vous souffrez de myasthénie grave. Faites un bilan de santé auprès d'un professionnel. Soyez prudent en cas d'insuffisance surrénalienne aiguë ou d'hypotension.

Trop de magnésium peut provoquer une faiblesse musculaire; si tel est le cas, augmentez temporairement votre dose de calcium. ●

Traduction: Christèle Guinot



À propos de l'auteur

Barbara Bourke travaille dans le secteur de la santé et de la forme depuis plus de vingt ans, dont huit en tant que directrice et professeur de fitness dans son propre centre de fitness de Manly, à Sydney, en Australie. Elle a par la suite obtenu un diplôme avancé en nutrition et travaille aujourd'hui comme nutritionniste dans sa clinique de Mackay, dans le Queensland. Cet article est une adaptation de l'article de Walter Last intitulé « Du chlorure de magnésium pour la santé et le rajeunissement », consultable sur <http://www.health-sciencespirit.com/magnesiumchloride.html>. Barbara Bourke peut être contactée par courrier (PO Box 104, Kuttalbul, Qld 4741, Australia) ou par e-mail (ionitherapy@bigpond.com). Pour plus d'informations, visitez le site <http://www.strideintohealth.com>.

À propos du co-auteur

Walter Last est un biochimiste, chimiste-chercheur, nutritionniste et naturopathe à la retraite qui a travaillé en Allemagne, aux États-Unis, en Nouvelle-Zélande et en Australie, où il est aujourd'hui basé. Il a écrit de nombreux articles de revue sur la santé ainsi que plusieurs livres, parmi lesquels *The Natural Way to Heal* (Hampton Roads, 2004) et la série *Heal Yourself* (voir <http://www.thehealyourselfseries.com>). Il a écrit plusieurs articles pour NEXUS, le plus récent étant « Médecine: les vrais risques » (n° 56 mai-juin 2008). Pour des informations sur des questions de santé, voir son site Internet <http://www.health-sciencespirit.com>.

Notes

1. Last, W., « Magnesium Chloride for Health & Rejuvenation », <http://www.health-sciencespirit.com/magnesiumchloride.html>
2. Cargue, Otto, *Vital Facts about Foods*, 1933, cité dans J.I. Rodale, *Magnesium, the Nutrient that could Change your Life*, Pyramid Books, New York, 1968; voir aussi « Excessive Calcium causes Osteoporosis », à http://www.enerex.ca/articles/excessive_calcium_causes_osteoporosis.htm; Sircus, Mark, « Magnesium and Calcium », à http://www.life-enthusiast.com/index/Articles/Sircus/Magnesium_and_Calcium
3. Karpf, Anne, « Dairy Monsters », *The Guardian*, UK, 13 décembre 2003, <http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/2003/dec/13/foodanddrink.weekend>
4. Rodale, op. cit., chapitre XV, à <http://www.mgwater.com/rod15.shtml>
5. *ibid.*
6. Communication personnelle de Walter Last, avril 2008
7. Office of Dietary Supplements, « Magnesium », <http://ods.od.nih.gov/factsheets/magnesium.asp>
8. King, D. et al., « Dietary Magnesium and Creative Protein Levels », *J. Am. Coll. Nutr.* juin 2005; 24 (3): 166-71
9. Sircus, Mark, AC, OCD, *Transdermal Magnesium Therapy*, Praelos Books, Chandler, Arizona, 2006, p. 199; voir <http://www.magnesiumforlife.com/> ou <http://www.magnesiumforlife.com/thebook.shtml>
10. CSIRO Minerals Report DMR-2378, septembre 2004, à http://enrims.dwlbc.sa.gov.au/cnrm/files/cnrm_mdabcapp2.pdf
11. Sircus, op. cit., p. 186
12. Vergini, R., MD, « Magnesium Chloride in Acute and Chronic Diseases », à <http://www.mgwater.com/vergini.shtml> ou http://www.industryinet.com/~ruby/magnesium_chloride.html
13. *ibid.*
14. *ibid.*
15. Rodale, op. cit., chapitre VI, à <http://www.mgwater.com/rod6.shtml>
16. Davis, W. et Ziady, F., « The Role of Magnesium in Sleep », *Montreal Symposium 1976*, cité sur http://www.nutritionbreakthroughs.com/html/insomnia_natural_minerals_for.html; voir aussi <http://www.medicalnewstoday.com/articles/70832.php>
17. Rodale, op. cit., chapitre XIX, à <http://www.mgwater.com/rod19.shtml>
18. Rodale, op. cit., chapitre VII, à <http://www.mgwater.com/rod7.shtml>
19. Biser, Sam (d.), *Spécial Report on Aging, Health Discoveries Newsletter*, The Lafayette Institute for Basic Research, 1988
20. Sircus, op. cit., p. 1
21. Sircus, op. cit., p. 4
22. *ibid.*
23. Plesse, J.W., « Nutritional Factors in Calcium Containing Kidney Stones with Particular Emphasis on Vitamin C » (review article), *Int. Clin. Nutr. Review* 1985; 5 (3): 110-129

Subliminal, hypnose, Mind Control

Consciences SOUS influence

Géopolitique

L'Union atlantique
au service du nouvel
ordre mondial

Énergie libre

Le grand retour
du moteur Stirling

Santé

Magnésium
le magnifique

Ufologie

Anunnakis :
sauveurs ou
prédateurs ?

2012

Climat,
cycle solaire,
crop circles...

France : 6,90 €
Dom : 7,40 €
Suisse : 13 Fs
Canada : 12 \$
Belgique : 7,50 €

M 03806 - 60 - F: 6,90 € - RD



n° 60
JANVIER-FÉVRIER 2009