

## MAGNÉSIUM

### COMMENT SE PROTÉGER DES EFFETS SECONDAIRES

Le magnésium est un minéral nécessaire à environ 300 réactions chimiques dans notre corps. Une de ses principales fonctions est d'agir comme relaxant musculaire. Voici les situations où un apport supplémentaire en magnésium peut contribuer à votre guérison :

- maux de tête, migraines
- crampes, raideurs, spasmes et/ou sautilllements musculaires
- dépression, anxiété, irritabilité, nervosité, sautes d'humeur, stress
- insomnie
- fatigue chronique, manque d'énergie
- faiblesse musculaire
- acidité
- syndrome prémenstruel, crampes menstruelles
- maladies cardio-vasculaires, hypo ou hypertension, cholestérol
- tachycardie, arythmie
- diabète
- calcifications des tissus mous et/ou pierres aux reins
- ostéopénie, ostéoporose
- troubles digestifs, constipation
- fibromyalgie, douleurs chroniques
- asthme, troubles pulmonaires, allergies, faiblesse du système immunitaire

**Sources alimentaires de magnésium:** riz brun, avocats, légumes verts feuillus, luzerne, pommes, bananes, abricots, cantaloup, figues, citron, pêches, algues, ail, légumineuses, soya, millet et autres grains entiers, noix et graines, produits laitiers, viandes et poissons, chocolat noir à + de 70%.

### CE QUI NUIT À L'ABSORPTION DU MAGNÉSIUM OU EN AUGMENTE LE BESOIN:

- médicaments diurétiques, anovulants et autres médicaments spécifiques
- grande consommation de calcium et/ou de vitamine D et/ou zinc
- diète très protéinée
- nourriture riche en acide oxalique (épinards, amandes, cacao, thé, rhubarbe)
- diarrhée

Les sols sont aujourd'hui plus pauvres en magnésium à cause de la sur-utilisation des terres et de l'usage d'engrais chimique. Donc, même si vous mangez bien, il est fort probable que vous en soyez carencé. Aussitôt que vous avez du stress de façon prolongée, vos besoins sont augmentés et il devient alors très utile de prendre un supplément pour prévenir des troubles de santé ainsi que pour vous sentir mieux. Il n'y a aucun risque à prendre du magnésium et les contre-indications sont très rares. Il faut seulement le prendre séparément du Syntroid et de la Warfarin (coumadin, marevan, warfilone), à 2 heures d'intervalle. Ici, nous pourrions vous conseiller quant à la quantité et la sorte de magnésium à privilégier pour vous.

