



Le Magnésium :
Le Minéral de Relaxation le plus Puissant qui Existe.
Une Vidéo du Dr Mark HYMAN

Bonjour, Dr Mark HYMAN, Bienvenue!

Si vous êtes déficient en ce nutriment, vous avez deux fois plus de risques de mourir.

Ceci est la conclusion d'une étude menée avec des patients hospitalisés et publiée dans la revue *Le Journal de la Médecine de Soins Intensifs*. Environ la moitié des américains sont déficients en ce nutriment et ne le savent pas. Sa déficience représente aussi une longue liste de maladies qui peuvent souvent facilement être guéries en ajoutant cette substance nutritive. Selon mon expérience, ce nutriment est l'une de mes armes secrètes contre les maladies. Qu'est-ce que c'est?

C'est le magnésium.

Il est l'antidote au stress et le plus puissant minéral de relaxation qui existe. Je trouve cela très bizarre qu'il n'y ait pas plus de médecins qui prescrivent ce nutriment, parce que nous l'utilisons tout le temps en médecine conventionnelle, mais on oublie de penser à pourquoi et comment il est si important pour notre santé en général et en quoi ce nutriment nous aide à mieux fonctionner.

En fait, je l'ai beaucoup utilisé lorsque je travaillais aux urgences de l'hôpital. C'est le médicament que j'ai utilisé si un patient était en train de mourir d'une arythmie cardiaque (battement du coeur irrégulier), nous utilisions des piqûres de magnésium; si un patient était constipé ou venait pour une coloscopie, on lui donnait du lait de magnésium et une bouteille verte de citrate de magnésium liquide, ce qui lui vidait complètement les intestins.

Si une femme enceinte arrivait pour un travail d'accouchement prématuré ou de l'hypertension, qu'est-ce qu'on lui donnait?

des perfusions goutte à goutte permanentes de magnésium à haute dose.

Mais ce n'est pas la peine d'attendre de se retrouver à l'hôpital pour bénéficier du traitement de la déficience en magnésium.

Pensez au magnésium en temps que: Le minéral de relaxation

Quoi que ce soit qui est tendu, rigide, en crampe ou irritable, qu'il s'agisse d'une partie du corps ou même d'une humeur, c'est un signe de déficience en magnésium.

Ce minéral important est responsable de 300 réactions enzymatiques et on le trouve dans tous vos tissus, surtout dans les os, les muscles et le cerveau.

Il est nécessaire à vos cellules pour fabriquer de l'énergie, pour stabiliser les membranes, pour aider les muscles à se relaxer...

La liste des maladies qui sont liées à la déficience en magnésium est très longue.

En fait, il existe plus de 3500 références d'articles médicaux au sujet de la déficience en magnésium, mais elle est généralement ignorée car ce n'est pas un médicament, alors qu'il est dans de nombreux cas beaucoup plus efficace et puissant que les médicaments, ce qui est pourquoi nous l'utilisons à l'hôpital dans des cas de pronostics vitaux engagés et d'urgences médicales, comme

des crises convulsives, et des crises cardiaques

Vous êtes probablement déficient en magnésium si vous avez l'un des symptômes suivants:

- Tremblements musculaires,crampes musculaires
- Insomnies
- Irritabilité
- Sensibilité excessive au bruit
- Anxiété
- Autisme
- TDA (Trouble Déficitaire de l'Attention)
- Palpitations
- Irritabilité
- Constipation
- Spasmes anal
- Migraines
- Maux de tête
- Asthme
- Fatigue chronique
- Cailloux dans les reins
- Fibromes
- Ostéoporose
- Diabète
- Obésité
- Hypertension
- Crampes durant les menstruations
- Vessie irritée
- Intestins irrités
- Reflux gastrique
- difficultés à avaler

On a même trouvé un lien entre la déficience en magnésium et l'inflammation et des niveaux de protéines C-réactives élevés.

Alors quelle est l'importance de ce problème de déficience?

Il est immense dans notre société.

En utilisant les méthodes standard de mesure,qui sont:

mesure du taux de magnésium dans le sérum , on voit que 65% de toutes les personnes admises aux urgences des hôpitaux et que 15% de la population générale présentent une déficience en magnésium.

Mais cela donne une sérieuse sous-estimation du problème,car la mesure du taux de magnésium dans le sérum est la manière la moins sensible permettant de détecter une baisse de votre taux de magnésium global.

Alors pourquoi sommes-nous à ce point déficients?

La réponse est simple:

Nous avons une alimentation qui ne contient quasiment aucun magnésium, avec un maximum d'aliments cuits,de la farine blanche, du pain blanc,des produits laitiers et de la viande,tout cela ne contient pas de magnésium.

Nous avons des modes vie qui nous occasionnent de perdre le magnésium de notre corps sans pouvoir le remplacer suffisamment.

On boit du café,de l'alcool,on mange du sucre,on subit des stress chroniques.

Durant une étude médicale menée au Kosovo,on a découvert que des tonnes de magnésium étaient perdues et trouvées dans les urines des gens soumis aux stress chroniques de la guerre et rares sont ceux d'entre nous qui consomment des aliments riches en magnésium.

Quelle est la dernière fois où vous avez consommé des amandes à haute dose,ou des fruits de mer à haute dose ?

Pour la majorité des américains, la consommation d'amandes se résume à celle du beurre de cacahuètes.

Notre alimentation fondée sur les plats cuits, ne contient quasiment pas de magnésium. Il est donc rare dans notre alimentation, pas toujours bien absorbé, et facilement perdu.

Un article publié récemment dans une revue scientifique conclue:

Il est hautement regrettable que la déficience en un nutriment aussi peu onéreux et aussi peu toxique résulte en maladies qui causent des souffrances et des dépenses incalculables dans le monde entier.

(Article paru dans le Magazine: "L'Hypothèse Médicale", en 2001)

Afin d'absorber le magnésium, nous en avons besoin de beaucoup dans notre alimentation et il faut avoir beaucoup de vitamine B6, de D3 et de sélénium pour faciliter son absorption.

Et notre mode de vie moderne conspire pour nous faire perdre sans arrêt tout le magnésium que nous absorbons par notre alimentation.

Les niveaux de magnésium sont réduits par:

- l'excès de consommation d'alcool
- de sel et de café, de sodas
- la transpiration
- des règles abondantes
- Les stress intenses et prolongés
- les diarrhées chroniques
- La consommation d'antibiotiques
- la consommation de diurétiques
- les parasites intestinaux.

Alors il n'est pas facile de bien mesurer les taux de magnésium, pas bien facile de l'étudier, mais cette déficience simple à corriger représente un nombre incalculable de maladies.

En fait dans la plupart des cas, les analyses de sérum sanguin pour voir le taux de magnésium vont passer à côté de la réalité cette déficience chez la plupart des patients.

Alors ne regardez pas trop vos résultats d'analyses...

-Regardez plutôt les symptômes dont vous souffrez, les maladies dont vous êtes atteints et c'est facile à arranger.

Alors comment répare-t-on?

-Premier Point:

Arrêtez de drainer votre corps de son magnésium

Limitez le café, l'alcool, le sel, le coca-cola et le sucre

Apprenez à pratiquer la relaxation active

Vérifiez auprès de votre médecin si l'un des médicaments que vous prenez n'est pas une cause de perte de magnésium.

-Second Point:

Consommez des aliments riches en magnésium, des choses comme

Des algues brunes, du son de blé, du blé germé, des noix de cajou, du

sarrasin, du riz complet, des amandes, des figues, des dattes, des choux

verts, des feuilles de pissenlit, des noix du Brésil, des algues, du millet, du

tofu, des haricots de soja, de l'orge, de l'ail, des avocats, des crevettes, du persil

cela ne ressemble pas à votre alimentation, n'est-ce pas?

Mais cela devrait être le cas.

Prenez du magnésium en complément nutritionnel. Alors cela... C'est très important. Moi je pense que la plupart d'entre nous en avons besoin.

Et le minimum journalier est de 300 mg / jour, la plupart des gens n'ont pas ce

minimum et nous avons besoin de beaucoup plus en cas de maladies.
La plupart des gens se portent très bien en en prenant entre 400 mg et 1000 mg/Jour.

Faites attention à le prendre sous une forme absorbable.

Evitez le carbonate de magnésium et le sulfate de magnésium,

Evitez le gluconate de magnésium et l'oxyde de magnésium
(pour celui-là, notre capacité d'absorption est de 4%)

qui sont les formes de magnésium que l'on trouve le plus couramment dont
l'absorption est insuffisante et prenez-le dans des formulations de
multi-minéraux.

Et essayez les bains de sels d'EPSOM qui sont riches en Magnésium.

Le seul avertissement que j'ai à vous faire: Si Vous souffrez de problèmes
rénaux ou d'une maladie cardio-vasculaire, prenez le magnésium sous
surveillance médicale.

Il n'y a aucune raison de souffrir de tellement de choses qui sont le résultat
de la déficience en magnésium.

C'est un minéral réellement miraculeux!

Traduit de l'Anglais par Mademoiselle Sabine FAURE

Translated from English by Miss Sabine FAURE.

HEALTH NEWS TRANSLATION

📍46,Chemin des Falaises

30400-VILLENEUVE-LES-AVIGNON

📞+33 6 33 94 10 36 📠+33 4 88 61 23 78 - Skype: SabineFaureSAMlle

Business ID: 384 681 433 000 49

✉ Info@SabineFaure.com W: <https://www.healthnewstranslation.sabinefaure.com>

Retrouvez-la en V.O. La Vidéo du Dr Mark HYMAN:

"Magnesium :The most powerful relaxation mineral available"

est en ligne à l'Adresse page:

<http://www.youtube.com/watch?v=GUWL1o2hSrs>
