

<https://www.amessi.org/le-magnesium-indispensable-a-notre-equilibre>



Le magnésium, indispensable à notre équilibre

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE
- VITAMINES-MINÉRAUX-ACIDES AMINES



Date de mise en ligne : samedi 12 février 2011

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

la médecine et l'agriculture n'appliquent-elles pas ce principe élémentaire qui serait bénéfique pour tous ?

C'EST AUX CITOYENS ET AUX DÉPUTÉS D'INTERROGER LES POUVOIRS PUBLICS.

S'il fallait, d'une façon prosaïque, faire une courte démonstration de l'efficacité du magnésium dans tous les actes de la vie nous ne pourrions que vous inviter à fréquenter les paysans tunisiens qui, jusqu'à un âge avancé, plus de 80 ans, « dorlotent leurs épouses » après des journées harassantes dans leurs champs.

Ils ne prennent pas de magnésium en complément leurs terres en sont très convenablement dotées.

Sommaire

- [LE MAGNESIUM ELEMENT INDISPENSABLE A NOTRE EQUILIBRE POURQUOI, POUR DES RAISONS EVIDENTES DE CONSERVATION DE NOTRE SANTE .](#)
- [Des tranquillisants naturels](#)
- [On constate un déficit magnésien après des prises de diurétiques ou d'antibiotiques.](#)
- [Le besoin de magnésium est proportionnel à la prise de calcium. Mg èæ Ca](#)

LE MAGNESIUM ELEMENT INDISPENSABLE A NOTRE EQUILIBRE POURQUOI, POUR DES RAISONS EVIDENTES DE CONSERVATION DE NOTRE SANTE ,

>>

Si, d'une manière livresque, nous devons vous avertir des qualités de ce complément alimentaire, nous vous inviterions à parcourir le livre d'Adelle Davis intitulé « Les vitamines ont leurs secrets » aux Edts Tchou,

Comme pourrait vous le dire le professeur Boucher, président d'une Fédération d'agriculteurs biologistes, les régions françaises fortement magnésiennes sont des régions, proportionnellement, très faibles en cancer, (d'après les cartes de M.L Robinet, pharmacien à Moret sur Loing).

Toujours selon Boucher, mais il est loin d'être le seul à le répéter, le magnésium est un élément protecteur, clef de voûte du monde vivant, régulateur indispensable du métabolisme des autres cations, le fixateur du calcium osseux, l'éliminateur du calcium pathologique des viscères et des articulations, régulateur du potassium sanguin dont dépend l'activité cardio-vasculaire.

La ration quotidienne de l'homme, aujourd'hui, est souvent inférieure à 300mg. Elle devrait être de 600 à 900 mg pour entretenir la santé. Or l'agriculture officielle ne tient absolument pas compte du rapport Mg/P = 500/200 restant dans un rapport inverse de P/Mg = 125/200. Oubli ? Volonté délibérée de transgresser l'ordre naturel ? Qui, dès lors, manipulerait en sous main et pour quelles raisons ?

Vous avez eu l'avis d'un simple curieux, vous détenez les remarques alarmantes et répétitives du professeur Boucher, voici ce qu'en pensent médecins et nutritionnistes.

Des tranquillisants naturels

Le magnésium est un protecteur des nerfs aussi important que le calcium. Un léger déficit magnésium rend irritable, nerveux, sensible au bruit, anxieux et agressif. Si la déficience est plus importante, elle risque de faire apparaître des tics convulsifs, des tremblements, un pouls irrégulier, de l'insomnie, une faiblesse musculaire, des contractures, des crampes dans les membres inférieurs. Un grave déficit magnésien affecte particulièrement le cerveau : difficultés d'idéation, confusion, neurasthénie etc.

On constate un déficit magnésien après des prises de diurétiques ou d'antibiotiques.

Les populations dont la nourriture est particulièrement riche en magnésium sont étonnamment exemptes de crises cardiaques ou d'artériosclérose. Il n'est plus permis de mettre en doute que le déficit magnésien joue un rôle dans notre taux scandaleusement élevé de mortalité par maladies cardiaques. Il apparaît dans plusieurs travaux, effectués par des médecins et biologistes, que l'emploi du magnésium conjointement à la vitamine C apportent des résultats encore plus spectaculaires. Voir le livre sur les Vitamines du Dr Curtay et de Thierry Souccar Edts Seuil.

Dans une seule étude, des sujets qui avaient un taux élevé de magnésium sanguin (2,06 mg pour 100cc) atteignaient 170mg de cholestérol ; ceux qui en avaient un faible taux (1,71mg pour 100 cc) atteignaient 470 mg de cholestérol !

Il est capital de comprendre que les dépôts calciques dans les tissus mous deviennent graves quand l'alimentation est déficitaire en calcium. On sait, par les études de Kervran sur les transmutations biologiques, qu'une alimentation équilibrée en magnésium règle ces problèmes. (Mg èæ Ca) . Quand l'apport magnésien est insuffisant, de grandes quantités de calcium s'enfuient par les urines. Le manque de ce nutriment est indirectement responsable de la carie dentaire, un mauvais développement osseux, ostéoporose et de consolidations difficiles des fractures osseuses. Il en est de même dans la formation des calculs rénaux. Ces lithiases se produisent quand le déficit est soit magnésien, soit en vitamines B6.

Les meilleures sources de magnésium sont les céréales, les noix , les graines de soja, légumes verts cuits à condition que ces aliments aient poussé sans engrais chimiques.

Le besoin de magnésium est proportionnel à la prise de calcium. Mg eæ Ca

La raison majeure pour laquelle les médecins délivrent chaque année des millions d'ordonnances pour des tranquillisants tient à la nervosité, mauvaise humeur, et aux angoisses qui proviennent en grande partie de régimes alimentaires manquant de magnésium. Plusieurs praticiens sont convaincus aujourd'hui que la nature a fait la preuve qu'elle détenait les meilleurs tranquillisants.

I.N.R.A, Chambres d'Agriculture, Ministère de l'Agriculture, citoyens, vous êtes prévenus.

J. Daudon