



Lettre ouverte au magnésium

Cher Magnésium,

Je t'adresse ces mots afin de te dire à quel point tu es **précieux**.

Tu es partout... Tu es subtil... Tu es habile... Tel un virus bienveillant, tu te faufiles dans les moindres particules de mon corps, afin d'optimiser la communication entre mes 100 000 milliards de cellules. Et leurs 1000 milliards d'atomes chacune.... Autant te dire que tu es à la base **d'un système énergétique phénoménal**.

Tu es le catalyseur clé de plus de **350 opérations métaboliques**. Tu es ma clé de voûte.

Sans toi, je m'écroule tout simplement, avec des symptômes chroniques: fatigue, stress, insomnie, baisse du système immunitaire, douleurs musculaires et articulaires, irritabilité,...etc. Des symptômes, qui, si je ne les entends pas crier au secours, deviennent syndromes, puis MAL A DIT.

OU ES TU ?

Des compléments très connus te font de l'ombre à coup de marketing et **sont très peu absorbables** (moins de 10%). D'autres libèrent de l'acide lactique dans mon corps qui peut causer diarrhée, ballonnements, douleurs... Certains sont même dangereux, contenant des additifs.

Ta forme la plus assimilable est le **glycérophosphate**. La forme **bisglycinate** est également intéressante. Dorénavant, je lirai bien les étiquettes, c'est promis ! J'ai compris également que tu étais mieux assimilé en présence de vitamine B6, D et un acide aminé, la taurine.

J'éviterai dorénavant le sulfate de magnésium, les pidolates, le lactate de magnésium, l'aspartate de magnésium, et, malgré son étiquette « naturelle », le magnésium marin, très peu assimilable.

DANS QUELS CAS PEUX-TU ME VENIR EN AIDE ? *

- Stress, anxiété, dépression.
- Fatigue, troubles du sommeil.
- Mauvais contrôle pulsionnel, dépendances, phobies.
- Hyperactivité de l'enfant, autisme.
- Crampes, contractures, traumatismes.
- Migraines.
- Colopathies fonctionnelles, ulcères digestifs, maladie de Crohn.
- Dermatoses liées au stress : eczéma, psoriasis, vitiligo, pelade...etc.
- Diabète.
- Epilepsie.



- Fibromyalgie.
- Rhinites.
- Syndrome prémenstruel, dysménorrhées, cystites.
- Syndrome osthéoligamentaires de la grossesse.
- Hypertension ou diabète gestationnel.
- Phlébites à répétition.
- Etc...

COMMENT PEUX-TU M'AIDER ?

Nous avons presque tous besoin de toi, car nos apports recommandés pour notre fonctionnement optimal sont quasi le double de ce que nous ingérons. Je tâcherai dorénavant de consommer plus de ces aliments issus d'agriculture biologique : thé vert, céréales complètes, oléagineux, eaux riches en magnésium selon le besoin, légumes secs, végétaux, bananes, chocolat noir, mais cela, ce n'est pas difficile...

Seulement, comme l'alimentation ne suffit pas, tu devras régulièrement venir avec du renfort, en qui j'ai une totale confiance :

- **D STRESS ou D STRESS Booster** (le Booster est particulièrement intéressant en cas de mauvaise circulation, ou hypertension). Vitamines du groupe B, taurine et arginine. Synergia.
- **Magdyn** : Plus riche en magnésium élément (300 mg). Bionutrics.
- **Magnésium Quatro 900**. Be-Life. 3 types de magnésium dont le glycérophosphate.

Enfin, j'ai compris qu'il était important que je t'invite à ma table **aux trois principaux repas** et pas uniquement le matin, pour une assimilation optimale et un moment convivial intercellulaire.

« Tout le monde devrait considérer son corps comme **un don inestimable** de la part de l'Univers, celui qui aime par-dessus tout, c'est une merveille artistique, d'une indescriptible beauté, et d'un mystère au-delà de toute conception humaine ». Nikola Tesla.

Je te fais part, cher Magnésium, de ma profonde **gratitude**.

Houda Alcaraz

*Précautions d'emploi : Le magnésium peut réduire l'absorption de certains médicaments, qu'il vaut mieux prendre à distance du complément : quinolones, tétracyclines, nitrofurantoïne, bisphosphonates, L-Thyroxine. On peut devoir réduire les doses en cas de prise d'inhibiteur calcique (ou la dose d'inhibiteur calcique peut-être elle-même réduite).**

Le D Stress et D Stress Booster est contre indiqué en cas d'herpès et de cancer, en raison de la présence d'arginine.

** Référence : « La nutrithérapie », Jean Paul Curtay. Collection Nutri-doc.*