

L'oligo-élément essentiel à votre organisme

Chère lectrice, cher lecteur,

Depuis quelques temps, vous avez souvent des maux de tête, des crampes dans les jambes, ou encore ce petit tressautement des paupières.

Vous êtes à fleur de peau et vous sentez que vous vous énervez plus rapidement que d'habitude.

Je vous rassure, c'est peut-être simplement dû au manque d'un oligo-élément fondamental au fonctionnement de votre organisme :

- Il produit et libère de l'énergie
- Il participe à la transmission nerveuse
- Il aide à la régulation du rythme cardiaque
- Il est essentiel à une bonne santé osseuse

Cet oligo-élément, c'est le **magnésium**.

Cependant, ce minéral n'est pas toujours assimilable par l'organisme. C'est pourquoi il est fréquent de passer à côté de tous ses bénéfices et de se retrouver carencé, comme 3 Français sur 4.

Ci-dessous, ma collègue Marie Gauthier vous dit tout de cet oligo-élément essentiel à votre corps, et vous donne les clés pour choisir le magnésium qui sera assimilable par votre organisme.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

PS: Lisez bien son message jusqu'à la fin... Elle vous réserve une surprise !

Arrêtez de prendre du magnésium...

...ou alors, faites-le bien !

Chère lectrice, cher lecteur,

Depuis sa dernière visite chez le médecin, ma mère prend consciencieusement ses gélules de magnésium, chaque matin.

C'est ce qu'il lui a conseillé pour retrouver de la vitalité, diminuer son stress... Et peut-être même mettre fin à ses insupportables migraines ![1]

Et son docteur pourrait bien avoir raison : une grande étude[2] menée en 2004 auprès de 13 500

français a montré que 3 personnes sur 4 ont des apports en magnésium inférieurs aux Apports Nutritionnels Conseillés.

Seulement voilà : depuis qu'elle a commencé sa supplémentation en magnésium, ma mère ne voit aucune amélioration de son état !

Pire encore : elle est prise de diarrhées incontrôlables.

Cet effet secondaire pourrait se produire... lorsque le magnésium n'est pas absorbé par l'organisme !

Le médecin s'est-il trompé de diagnostic ?

Je dirais que le problème se trouve plutôt dans la *formule* de magnésium qu'il lui a conseillé...

En commençant mes investigations sur le sujet, je suis tombée de ma chaise : non seulement cette formule ne pouvait pas marcher mais en plus, elle contient des additifs potentiellement nocifs pour la santé...

Et ma mère n'est pas un cas isolé !

Si vous faites régulièrement des cures de magnésium ou si vous souhaitez en faire bientôt, prenez le temps de lire ce message jusqu'au bout.

Vous allez découvrir comment de nombreux laboratoires abusent de notre crédulité pour nous refourguer **des compléments "low cost"**.

Et je vous indiquerai aussi comment être sûr de ne pas vous tromper en choisissant votre source de magnésium.

Avec l'aide d'un expert en nutrithérapie, nous avons mené l'enquête et nous vous dévoilons toutes les conclusions dans notre dossier spécial "*La carence en magnésium, une fatalité ?*" au sommaire du nouveau numéro de *Plantes & Bien-Être*.

Après l'avoir lu, vous aurez en main les informations nécessaires pour lutter efficacement contre votre manque de magnésium et espérer :

- Retrouver l'énergie que vous croyiez perdue à jamais ;
- Faire de bonnes nuits de sommeil sans vous réveiller angoissé ;
- Aider votre système immunitaire à se renforcer pour être plus résistant ;
- Récupérer de la mobilité laissant derrière vous ces douleurs musculaires, crampes ou contractures...

Mais, avant de vous en dire plus, permettez-moi de revenir sur l'arnaque au magnésium dont nous sommes victimes depuis trop longtemps.

L'arnaque au magnésium : ce que les laboratoires ne vous disent pas !

Depuis que le déficit en magnésium a été révélé au grand public, les industriels se sont emparés du phénomène pour faire de cet oligo-élément une star des compléments alimentaires.

C'est un produit phare de leur catalogue : allez sur n'importe quel site de vendeurs de compléments et vous verrez systématiquement du magnésium...

On peut même en trouver au supermarché !

Le produit est si courant qu'il semblerait banal et pourtant, en y regardant de plus près, **on nous vend vraiment n'importe quoi...**

Savez-vous par exemple que **des compléments très connus** (comme le magnésium marin, la nouvelle appellation marketing "à la mode") ne contiennent que peu de magnésium absorbable par votre organisme (moins de 10%) ?

Résultat : le magnésium ingéré est presque immédiatement éliminé par les voies naturelles et le complément est totalement inefficace... Mais ça n'empêche pas certains laboratoires de le vendre à prix d'or !

D'autres compléments à base de lactate de magnésium libèrent de l'acide lactique dans votre corps, ce qui peut causer de la diarrhée, des ballonnements, des douleurs au ventre[3]...

Plus grave encore : certains compléments sont même composés de substances qui pourraient s'avérer **dangereuses** sur le long terme !

C'est ainsi que, dans le complément que prenait ma mère, il y avait du dioxyde de titane, aussi connu sous le nom de E171... Un additif qui pourrait avoir des effets cancérigènes [4] !

Et ce n'est malheureusement pas le seul qui pourrait se cacher dans vos gélules (vous comprenez que je ne peux pas tout citer ici sans risquer d'être censuré, mais je vous révèle tout dans notre dossier spécial).

Difficile de démêler le vrai du faux dans tout cela, on en viendrait presque à douter des bienfaits du magnésium...

Et pourtant, la plus grosse erreur que vous pourriez commettre, serait de ne pas vous supplémenter en magnésium : il intervient dans **plus de 300 processus enzymatiques, essentiels au bon fonctionnement de notre organisme** !

Le magnésium : une forteresse contre la fatigue, le stress...

Rendez-vous bien compte : il contribue au bon fonctionnement du système nerveux, soutient les fonctions cognitives, aide à renforcer la mémoire[5], intervient sur votre thyroïde, agit sur vos

hormones, protège votre système cardiovasculaire, optimise votre digestion, stimule le système immunitaire[6], aide votre métabolisme osseux à se renforcer[7]...

De nouvelles études[8] viennent même de mettre en avant son efficacité pour diminuer le risque de diabète. Les résultats prouvent que « une supplémentation orale en magnésium pendant 4 à 16 semaines peut être efficace pour réduire la glycémie à jeun et augmenter le cholestérol HDL chez les patients atteints de diabète de type 2 ».

J'arrête ici cette liste des bienfaits car il me faudrait encore des pages pour n'en oublier aucun...

En clair : sans magnésium, c'est tout votre organisme qui s'effondre morceau par morceau !

Il est tellement essentiel à votre santé que vous ne pouvez pas faire l'impasse dessus.

Voilà donc pourquoi ce mois-ci, avec l'aide d'un expert en naturopathie par ailleurs spécialisé en nutrithérapie, nous vous dévoilons les conclusions étonnantes de notre enquête dans le dossier spécial "*La carence en magnésium, une fatalité ?*" au sommaire du nouveau numéro de *Plantes & Bien-Être*.

Et nous vous donnons aussi les 4 étapes essentielles pour remonter efficacement votre niveau de magnésium :

Étape #1 : évaluez le niveau de vos réserves en magnésium

La première chose à faire est de déterminer si vous manquez de magnésium.

Selon les périodes de l'année, il arrive que l'on manque plus fortement de magnésium : par exemple, à la rentrée après les vacances, en période d'examen, de stress intense au travail, après un choc émotionnel...

Sans vous en rendre compte, toutes ces émotions viennent puiser dans vos réserves. Pour savoir où vous en êtes, il est indispensable d'évaluer votre niveau de magnésium.

Mais, pour avoir la réponse, ne comptez pas sur les analyses sanguines : elles ne permettent de mesurer que le magnésium en circulation dans votre sang, alors que 99% du magnésium se loge au cœur de nos cellules osseuses et musculaires.

Par contre, notre expert vous explique comment trouver la réponse par vous-même, en vérifiant plusieurs signes caractéristiques d'un déficit en magnésium... Et pour cela, il vous faudra **apprendre à VOUS OBSERVER** selon nos conseils.

Étape #2 : débarrassez-vous de ces mauvaises habitudes

Vous allez voir qu'il ne suffit pas seulement de vous supplémenter en magnésium pour combler un déficit.

Pour que ça marche, vous devez **faire du tri dans votre vie** et :

- Éliminez les aliments qui forcent votre corps à aller systématiquement puiser dans les réserves au cœur de vos os et de vos cellules ;
- Ne misez pas tout sur les eaux dites “riches en magnésium” : le magnésium y est présent sous forme de sulfates, très peu absorbables par l’organisme (l’effet est principalement laxatif).
- Ce mode de cuisson détruit le magnésium présent dans vos aliments (déjà qu’il n’y en a pas toujours beaucoup !). Évitez-le aussi souvent que possible.
- Supprimez ces 7 habitudes de vie qui brûlent vos réserves de magnésium (l’une d’entre elles fait pourtant l’objet d’un effet de mode en ce moment).

Étape #3 : faites-vous des repas « cures de magnésium »

Maintenant, il est temps d’introduire du magnésium dans votre organisme... Mais avant de penser aux compléments, il serait bon de le remettre dans votre assiette !

Je vous indique donc les aliments qui en contiennent, et pas n’importe lesquels... Vous verrez que le chocolat noir n’est pas si riche, ou alors il faudrait avaler plusieurs tablettes (ce qu’on ne saurait guère vous conseiller).

Nous avons alors préparé pour vous les recettes les plus gourmandes et nutritives en magnésium :

- Quel est le menu idéal du magnésium ? Vous trouverez en page 15 l’exemple d’un repas type permettant de combler tous ses apports journaliers.
- Pour un petit en-cas, nous vous indiquons les fruits à coque qui vous fourniront un apport conséquent.
- Bonne nouvelle ! C’est la saison idéale pour aller cueillir cette plante, naturellement riche en magnésium. Notre spécialiste vous donne la recette de sa tisane maison, à consommer à raison d’une tasse avant chaque repas.
- Connaissez-vous la sève de bouleau ? Ce nectar délicieusement frais et sucré contribue également à remplir nos réserves de magnésium ! On vous explique comment le prendre pour maximiser ses bienfaits.

Mais, pour être sûr de la dose de magnésium que vous prenez chaque jour, les compléments alimentaires restent une solution efficace... Si vous prenez bien le temps de choisir celui adapté à vos besoins !

Étape #4 : choisissez bien votre complément

Comme je vous le disais au début de cette lettre, cette étape est la plus importante afin de ne pas faire d'erreur grave pour votre santé.

Notre expert a mené l'enquête et il vous révèle point par point tout ce que vous devez vérifier avec d'acheter votre complément en magnésium. Par exemple :

- Ne vous laissez pas séduire uniquement par la teneur en magnésium... Ce n'est pas suffisant ! **Méfiez-vous donc de cette formule réputée** pour sa teneur très élevée (60%) mais étant très mal absorbée.
- **À vérifier avant votre achat** : le ratio entre magnésium et vitamine B6. Cette vitamine est souvent présente dans les compléments de magnésium mais pas en quantité suffisante. Pour que le mélange fonctionne à plein régime, vérifiez le ratio idéal indiqué par notre expert en naturopathie.
- Pensez également à valider la présence de cet acide aminé dans votre complément. Il aide à faire pénétrer le magnésium au cœur de vos cellules et peut aussi **booster votre cerveau**. Pourquoi s'en priver ?
- **Recalés !** Ces 4 formes de sels de magnésium sont à éliminer d'office en raison de leurs effets laxatifs et acidifiants.
- Si vous souffrez d'ostéoporose, il existe une forme de magnésium faite pour vous qui a, en plus, l'avantage de détoxifier l'organisme.
- Cette algue aux « superpouvoirs » contient du magnésium mais aussi 18 autres oligoéléments. **Une vraie bombe d'énergie !**
- Sortez votre loupe... La plupart des laboratoires ont tendance à ajouter des additifs indésirables : ils sont mentionnés en tout petits caractères sur la boîte. Notre expert vous donne la liste des **huit noms barbares à surveiller de près**.
- Du magnésium en massage ? Oui, enfin presque. Votre peau est **une éponge à magnésium**. Suivez avec précision le mode d'application local pour que ça fonctionne : si vous êtes en manque de magnésium, vous devriez même sentir un petit picotement sur la peau...