

Magnésium Végétal

Flacon de 200 gélules 28€

Composition par gélule :

Carbonate de Magnésium et Bisglycinate de Magnésium 375mg
(apport en magnésium par gélule: 102,25mg)

LE MAGNESIUM

Le **Magnésium** est le minéral le plus abondant dans l'organisme après le calcium, le phosphore et le potassium. Plus de 70% du magnésium est contenu dans le squelette, combiné au calcium et au phosphore dans les sels complexes de l'os. Le reste se trouve dans les tissus mous (muscles, viscères, tissus nerveux) et les lipides de l'organisme. La moitié du magnésium présent dans notre corps se trouve dans les os, une petite quantité circule dans notre sang et tout le reste se situe dans nos cellules nous protégeant ainsi de l'hypertension.

Sources alimentaires de Magnésium: Les légumineuses, les graines, les noix, les grains entiers, le germe de blé, les légumes à feuilles vert foncé et la levure de bière sont de bonnes sources de magnésium. Mais il faut noter que le raffinage, notamment celui des céréales, ainsi que la transformation des aliments réduisent beaucoup leur teneur en ce précieux minéral et, de ce fait, les apports quotidiens de notre alimentation sont souvent déficitaires.

Quel est le rôle du Magnésium ?

Le Magnésium intervient avec le calcium dans le fonctionnement des neurones. Le Magnésium participe à la transmission des influx nerveux et la contraction des muscles (effet spasmolytique en cas d'hypertonie musculaire), d'où un effet bénéfique sur le stress, il permet de réguler l'excitation, la nervosité et la fatigue mentale et est équilibrant de par son action anti-inflammatoire et anti-allergique, il participe à la synthèse des protéines, il active, avec le calcium et le potassium, les enzymes pancréatiques et favorise ainsi l'hydrolyse des lipides.

Il est nécessaire, avec le zinc et la vitamine B6, à la synthèse des prostaglandines, à partir des acides gras essentiels, il conditionne la transformation de toutes les vitamines B en co-enzymes. Il assure le transport transmembranaire du calcium, notamment dans le tissu osseux. Le Magnésium participe à la croissance et stimule les défenses immunitaires en luttant contre les radicaux libres et joue un rôle protecteur sur le système cardiovasculaire en évitant la formation d'athéromes. Il augmente l'activité enzymatique du foie.

Dans quel cas utiliser le Magnésium ?

Lorsque l'on a une fatigue générale, une hypertension, des nausées, irritabilité, dépression, insomnie, des troubles gastro-intestinaux, une fatigue nerveuse, des crampes, des douleurs ou des spasmes musculaires, une hyperémotivité, une anxiété, une perte de cheveux, des difficultés de croissance, des crises de tétanie sans déficit en calcium. Une carence en Calcium ne peut se corriger sans un apport complémentaire en Magnésium et en vitamine C en quantité suffisante.

D'où provient la carence en magnésium ?

Le manque de Magnésium peut être une carence d'apport (consommation insuffisante de céréales et de pain complet) ou une carence d'absorption (certaines maladies: pancréatite, diabète, hypo-parathyroïde, etc...) ou une utilisation excessive (sport, grossesse, allaitement).

L'alcool, le tabac et certains médicaments (hypotenseurs, corticoïdes, laxatifs) de même que le stress, la pollution, l'inactivité, entraînent des pertes importantes de magnésium.

Conseil d'utilisation :

Prendre 1 à 3 gélules par jour à avaler avec un verre d'eau pendant ou après les repas.

Sans sucre, sans levure, sans gluten, sans soja, sans protéines de lait, sans maïs, sans amidon, sans colorant, sans conservateurs, sans arômes artificiels, sans sodium. Convient aux diabétiques. Ce produit n'est pas un médicament

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou allaitantes. Peut donner des réactions allergiques en cas d'hypersensibilité à certains de ces ingrédients. En cas de doute prendre conseil auprès de votre médecin.