

Le véritable rôle du magnésium

Le magnésium participe à plus de 300 réactions métaboliques³, mais nous pouvons synthétiser tout cela en deux rôles majeurs :

1 – Un dépolluant

Il est possible de considérer le magnésium comme **un antidote des déchets** dans le corps. Chaque fois que l'organisme produit ou est soumis à des toxines, il puise dans ses ressources magnésiques pour les évacuer. Ce qui explique pourquoi **80% de la population en serait en carence**, puisque nous vivons dans un environnement moderne extrêmement pollué (colles, peintures, additifs, etc.).

Le stress produit beaucoup de toxines dans la mesure où le corps est placé sous tension pour y réagir. On pompe donc dans les ressources et les cellules sécrètent pas mal de polluants. Notons que n'importe quelle production hormonale devient elle aussi un polluant dès lors que l'organe cible ait été activé. Le foie est alors obligé de dégrader ce qui reste, comme des confettis que l'on balaie après la fête. Ceci est considéré également comme un stress, parce qu'il mobilise des ressources pour dégager ces résidus.

2 – Le bouton OFF

Le magnésium est cul et chemise avec le calcium. Pour se contracter, le muscle a besoin de calcium. Il permet le spasme. Pour se relâcher, le calcium échange sa place avec le magnésium. Nous avons ici affaire à un bouton ON/OFF, ou Action/Repos, rendu possible par le Calcium et le Magnésium. Sans magnésium, le bouton reste activé en position ON. Le corps reste en mode action.

Lorsque ce mode là a été enclenché, seul le magnésium peut le désamorcer. Le magnésium agit en quelque sorte comme un inhibiteur.

Cette double casquette du magnésium explique son importance dans l'organisme, mais aussi pourquoi il est fortement probable qu'un grand nombre de personnes en soit en carence. Plus l'organisme est soumis à des toxines, plus les ressources magnésiques s'amenuisent et moins le corps peut se reposer, parce que bloqué en mode action. S'il ne se repose pas, il ne peut se dépolluer et fabrique encore plus de toxines. Il est pris dans un cercle vicieux, où l'individu voudrait dormir et récupérer, mais il ne peut pas parce qu'il manque la clé : le magnésium.

Les signes de carence prennent sens

Bloqué en mode action, les muscles sont en tension permanente, le système nerveux, lui, est excité sans relâche. C'est comme si vous faisiez un marathon incessant, totalement involontairement. Cette hyperexcitabilité nerveuse et musculaire auquel est soumis le corps, empêche toute récupération, ce qui explique tous les signes de la déficience en magnésium. Plus le déficit est important, plus il est expressif. Mais s'il est faible et chronique, il est insidieux, c'est-à-dire qu'il donne des troubles auxquels vous n'incrimineriez jamais cette carence. Et pourtant...

Voici par ordre d'évolution les troubles les plus courants :

- **Difficulté à s'endormir** (pour sûr ! le corps est en tension permanente !)
- **Réveils nocturnes** fréquents avec impossibilité à se rendormir ;
- Au réveil, le matin, la personne est **fatiguée** ;
- Le corps ne récupère pas. Il s'intoxine : **impression d'être dans un brouillard** au réveil avec **sensation de tête pas claire** (le premier organe à pâtir d'un sang pollué est le cerveau) et peau sensible et douloureuse, surtout au mollet ;
- L'état d'épuisement débouche sur une **fatigue psychique** et des **pertes de mémoire** ;
- **Maux de tête** (céphalées) et, dans un état d'épuisement avancé, des **migraines** ;
- **Palpitations**, cœur qui bat vite ou plus fort ;
- **Spasmes** viscéraux ;
- **Constipation**, digestion lente et difficile,
- **Règles douloureuses** (dysménorrhées)
- **Angoisse**, spasmophilie (qui révèle des troubles entre calcium et magnésium !), **vertiges** ;
- **Irritabilité** ;
- **Hyperémotivité** ;
- Hypersensibilité (bruits, odeurs et touché sont disproportionnés). La personne est véritablement **à fleur de peau** (physiquement) ;
- Sensibilité à la douleur accrue (**hyperalgie**) ;
- **Crampes** musculaires;
- **Tensions permanentes** ;
- **Extrémités froides** ;
- Sensibilité aux variations climatiques et au froid;
- Ne supporte pas les temps chauds non plus ;
- **Sensations nauséuses** dans le creux du ventre ;

Le corps se fragilise et devient hypersensible. Tout est vécu comme agressif. Or face à l'agression, les tissus réagissent comme les mollusques : lorsqu'on effleure l'escargot, il recroqueville brusquement ses antennes. Lorsque la cellule se trouve en situation de danger, elle « *rompt le contact avec le milieu ressenti comme menaçant, se replie sur elle-même et concentre sa force à l'intérieur, afin de la réserver aux fonctions essentielles à la vie, ce qui lui permet de subsister* » (loi de dilatation-rétraction énoncée par le docteur Claude Sigaud, médecin lyonnais du début du XX^{ème} siècle⁴). Cette loi est importante en ostéopathie parce qu'elle débouche sur des tests palpatoires extrêmement fiables et précis. De plus, elle explique aussi bon nombre de maladies :

– Sur le plan physique : l'hypersensibilité chimique multiple, les migraines, etc.

– Sur le plan psychologique : troubles du comportement et de l'humeur, allant jusqu'à la dépression. Et c'est ce qu'a découvert une pédiatre nîmoises...

Des troubles psychiatriques qui n'en sont pas

Dr Marianne Mousain-Bosc avait remarqué que les mères dont les enfants étaient « hyperactifs », étaient dans la majorité « spasmophiles », mettant en évidence une déficience métabolique entre calcium et magnésium. Mais même si ce lien est démontré, même si le rôle du magnésium est prouvé (et notamment qu'une carence chronique a des répercussions délétères sur le système nerveux central), neurologues et pédiatres dans notre beau pays ont du mal à admettre qu'un simple traitement en magnésium puisse suffire, voire guérir. La médecine s'est focalisée sur le calcium et de nombreux médecins le prescrivent encore à tire-larigot sans aucune connaissance approfondie du sujet. Quand au magnésium, la médecine s'en est simplement détournée pour des raisons que je ne connais pas. Ni l'auteur d'ailleurs ! Encore aujourd'hui, de nombreux chercheurs se battent pour redonner la place qu'il mérite.

Vu les répercussions neurologiques du magnésium sur le système nerveux, il n'en fallait pas plus pour s'intéresser à son lien avec d'autres pathologies comme l'autisme. Il y a trente ans déjà, des parents d'enfants autistes témoignaient de l'amélioration de l'état de leurs enfants lorsqu'ils recevaient des « mégadoses de vitamines B6 et de magnésium »³.

L'idée que l'autisme n'était pas un trouble psychiatrique, mais bien la conséquence de troubles métaboliques et neurobiologiques avait vu le jour. Aujourd'hui, ce fait est admis. Mais quel combat !

Il y a plus de 20 ans, une maman avait sorti son enfant de son autisme en supprimant le gluten de son alimentation. Elle créa une association afin de faire connaître sa découverte au plus grand nombre de parents d'enfants autistes. Et ça marchait ! Mais pas toujours. Certains parents tentèrent alors d'éradiquer les produits laitiers également. Il y eut encore une nouvelle vague de guérisons. D'autres les désintoxiquaient de métaux lourds neurotoxiques (mercure et aluminium que l'on trouve dans les vaccins et un grand nombre de produits à la consommation), certains traitèrent la maladie de Lyme avec succès, mais malgré tous ces cas de guérisons, elles restèrent (et le sont encore souvent actuellement) « honteuses » et inadmissibles pour la médecine (et de nombreux parents convertis au dogme médical). Tous ces parents ont osé désobéir à la doctrine médicale. Ils se sont vus injuriés, malmenés, menacés et traités de secte, mais leurs enfants étaient guéris. Bravo à ces parents qui ont le courage de défier les croyances, de s'aventurer dans l'inconnu et de ne jamais se décourager pour aider leur enfant !

Le magnésium est en première ligne dans les troubles métaboliques, qui plus est, lorsqu'elle touche le système nerveux. Mais la solution magnésique n'est jamais proposée aux parents d'enfants hyperactifs par exemple, alors que les résultats sont concluants. Il serait peut-être sage que les professionnels de la santé s'informent un peu et s'ouvrent aux recherches faites dans le domaine par leurs confrères.

Principales origines de la carence en magnésium

Il n'y a que trois causes principales : une insuffisance en apport, des besoins accrus et une fuite cellulaire. En étudiant l'apport (les entrées) et son élimination (les sorties), les trois causes sont épluchées.

Les entrées

En France, l'apport nutritionnel recommandé est de **6 milligrammes de magnésium par kilogramme par jour**, soit :

- Pour un homme de 80 kg : un apport de **480 mg/jour** ;
- Pour une femme de 55 kg : un apport de **330 mg/jour**.
- **250 mg/jour** pour un enfant.

Ce chiffre est un repère, mais il n'est pas fiable, en raison de la forte variation des besoins en magnésium selon l'état de santé et le mode de vie de la personne. Ce besoin fluctue même au cours de la journée ! Cet apport est, par exemple, plus important chez les adolescents en phase de croissance, chez la femme enceinte ou qui allaite (500 mg/jour). Et on ne parle pas encore des carences, où la quantité de magnésium journalière dépasse de loin le besoin théorique calculé plus haut !

Où trouver le magnésium ? Il provient essentiellement de l'alimentation : cacao, céréales complètes, légumes verts, oléagineux (amandes, noix, noisettes, etc.), légumes secs (haricots, lentilles, pois cassés, etc.) et certaines eaux minérales. Malheureusement, d'autres données révèlent que la meilleure eau à boire pour l'homme est celle qui est la moins minéralisées⁵, chose que je partage. Quand on boit, l'organisme réclame de l'eau et pas de la nourriture (les minéraux sont des nutriments, petits certes, mais des nutriments quand même !).

Voici les principaux aliments qui fournissent le plus de magnésium³:

Quand on voit ce tableau, on a envie de se jeter sur le chocolat (d'ailleurs, la compulsion au chocolat trahit une forte carence en magnésium !), mais c'est une mauvaise tentation, dans la mesure où la forte teneur en sucre détruit tous les bénéfices des micronutriments qu'il est censé apporter. Optez pour un chocolat de qualité à 70% de cacao où le premier ingrédient sur la liste n'est pas le sucre. De celui-là, vous pourrez en donner aux enfants. Quant au maïs, s'il n'a pas la mention « **sans OGM** », n'en achetez pas. Privez-vous en !

Seul un tiers du magnésium que nous ingérons sera absorbé par les intestins. Le reste part avec les selles. Il faut donc revoir ce tableau à la baisse! Voilà que le tableau s'appauvrit fortement.

L'absorption se fait – comme pour la majorité des micronutriments – dans l'intestin grêle, soit une heure après son ingestion et peut se prolonger jusqu'à huit heures après (j'imagine les conséquences d'un by-pass gastrique, où l'on court-circuite les deux-tiers de l'intestin grêle !). Il faut savoir **que l'absorption est plus importante lorsque l'apport en magnésium est faible** (ceci a une incidence capitale sur la manière de combler nos carences comme nous allons le voir plus loin).

Malheureusement, nos habitudes alimentaires ne nous apportent pas la quantité de magnésium suffisante. La **malbouffe** actuelle (ou la nourriture industrialisée, c'est à dire dès qu'un industriel touche à notre alimentation) ne nous nourrit pas, pire, elle nous appauvrit en minéraux (parce qu'il en faut pour la digérer, voilà tout !). Quand aux nombreuses allergies – allant jusqu'à l'intolérance au gluten – elles sont, entre autres, le fruit d'une mauvaise activité enzymatique, résultat des kilos d'additifs que nous retrouvons dans nos assiettes. Pour information, en France, chaque individu ingurgite 4 kg d'additifs par an⁶. C'est énorme ! Ceux-ci empêchent les enzymes digestives de faire leur travail et donc on fermente, on putréfie, mais on n'assimile plus.

Une partie de ces troubles métaboliques proviendrait de ce qu'on nous fait manger sans le savoir. Le magazine *Vous et Votre Santé*¹¹ dénonçait, il y a quelques temps, par exemple, l'adjonction d'additifs dans les farines que nous achetons, sans doute pour réduire le temps d'entreposage avant la mise sur le marché. Et la farine bio n'en serait pas épargnée. La farine est ainsi produite plus rapidement, se garde plus longtemps et aucun insecte ne vient s'y nicher. Malheureusement ces additifs bloquent nos enzymes digestives. Mais ce n'est pas tout ! Le blé que nous utilisons a été modifié par croisement génétique au fil des années, pour obtenir un grain effrontément riche en gluten, et ceci, pour le confort des boulangers... et le goût des consommateurs. Le gluten donnant le moelleux, pains et pâtisseries sont plus faciles à produire et se vendent mieux. Mais avec les additifs qui ne permettent plus à nos enzymes de le désagréger, il devient toxique pour notre organisme. Or la maladie coeliaque entraîne des lésions intestinales là où les nutriments sont absorbés. Cette maladie s'exprime par une malabsorption digestive concernant les minéraux (dont le magnésium), mais aussi les glucides, lipides et autres protéines. Malheureusement ou heureusement, toutes les intolérances au gluten ne s'expriment pas avec la même violence. Certains souffrent du dos pendant 25 ans, sans aucun autre signe, d'autres de migraines, d'autres de signes isolés divers et variés, voire juste d'anxiété profonde, sans que l'on se rende compte de son origine digestive. Enfin, certains enfants sont bloqués dans des maladies neurologiques comme l'autisme ou l'hyperactivité, convaincus d'une origine psychiatrique jamais démontrée.

Enfin, notons l'affection génétique, cause majeure des carences en magnésium selon le Dr Mousain-Bosc³, qui engendre une anomalie dans le transport du magnésium dans les cellules. La lenteur des protéines (identifiées sous le nom de TRPM 6 et 7) qui transportent le magnésium du sang à la cellule serait due à une mutation génétique (relevons l'incertitude !).

Les sorties

Le magnésium est éliminé par les reins, mais aussi par la peau, ce qui fait que la sudation – les fortes chaleurs, l'effort, le sport, les bouffées de chaleur et les dérèglements pancréatiques (qui font transpirer la nuit) – épuisent nos ressources minérales. Mais d'autres facteurs provoquent également sa fuite :

- Certaines **affections rénales** (pyélonéphrite répétitives et autres pathologies rénales);

- L'**alcool** et le **café** (qui augmentent son élimination par les reins);
- Les **stress physiques ou émotionnels** (le cortisol sécrété en cas de stress augmente la fuite magnésique),
- La **malbouffe** (généralisant une quantité colossale de toxines et donc la mobilisation faramineuse des minéraux dont le magnésium essentiellement);
- Certaines **traitements médicamenteux** : diurétiques, anti-inflammatoires, pilules, corticoïdes et psychotropes (antidépresseurs, etc.). « Inversement, la vitamine D accroît l'absorption intestinale et l'insuline favorise la pénétration intra-cellulaire⁷ ».

Pourquoi les cures de magnésium ne suffisent-elles pas à combler nos manques ?

Parce que si le magnésium entre facilement dans le sang, sa biodisponibilité (capacité à pénétrer dans les cellules) est faible. Or le sang ne peut contenir qu'1 % du magnésium total. Il arrive donc vite à saturation. Ainsi, en quelques jours, le sang se voit surchargé en magnésium et ce dernier ne fait alors plus effet. Pire, vous vous retrouvez avec tous les signes contraires à ceux recherchés. Pour éviter cette « intoxication », il faudrait que le magnésium entre plus facilement dans les cellules, là où il est indispensable. Il peut alors aussi être filtré par les reins, ce qui permet le retour à un taux normal dans le sang.

Le corps n'aime pas les extrêmes. C'est une règle et elle se vérifie aussi pour le magnésium. L'organisme est un moteur qui – lorsque tout se passe bien – ronronne. Mais les défauts sont des hics dans la machine... et la nôtre est silencieuse. Tout se passe à bas bruit et les répercussions physiques n'apparaissent que bien plus tard, donnant l'impression qu'elles viennent sans raison apparente. En réalité, n'importe quel symptôme, même le plus anodin, est à prendre avec intérêt parce qu'il trahit déjà une anomalie de la machinerie à laquelle il va falloir répondre. Les premiers vices se font sentir sur l'état de conscience. L'esprit perd en clarté.

En prenant du magnésium, l'organisme peut enfin se reposer et se désintoxiquer. Les effets sont appréciables : on est plus alerte, plus disponible et on ne réagit pas de manière exagérée et disproportionnée aux événements du quotidien. Lorsqu'on se met en colère, elle s'exprime puis fond comme neige au soleil. Cela ne dure pas une éternité et ne se transforme pas en rancœur. On ne rumine plus. On a enfin accès au bouton « OFF » de notre machine. Quel soulagement ! Mais progressivement, le sang se surcharge en magnésium. Les effets bénéfiques s'évanouissent graduellement. Après vingt jours, il ne fait plus effet. On est déçu.

Une diabétologue parisienne s'est penchée sur cet échec dans la prise de magnésium et a trouvé comment lever ce barrage des vingt jours... au cœur même des ordinateurs.

La solution

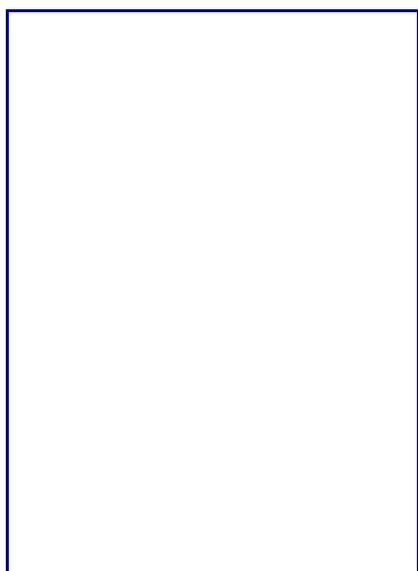
Une alimentation riche en **céréales complètes, légumes secs et oléagineux** suffit à combler les besoins du corps, mais pour rattraper une carence – surtout si elle est importante – alors qu'elle touche au fonctionnement fondamental de l'organisme, un apport spécifique est obligatoire (et le chocolat ne suffit pas !). Malheureusement, il existe une barrière temporelle qu'il va falloir lever si on veut dépasser les 20 jours habituels recommandés et rendre le traitement efficace. Parce qu'à l'état actuel, la prise de magnésium classique se solde par un échec : au bout de quelques jours, il ne fait plus aucun effet.

Le chaînon manquant : le silicium

Docteur Kathy Bonan⁷, médecin nutritionniste, endocrinologue, diabétologue et spécialiste des maladies métaboliques sur Paris a découvert un élément capable de dépasser cette limite. Cet élément est utilisé en informatique. Il constitue le cœur même des puces électroniques sans lesquelles il n'y aurait pas d'ordinateurs. Une ville de la baie de San Francisco en Californie en porte même son nom en effigie : la *Silicon Valley*. Ce produit, c'est la Silice.

La silice est un minéral composé de silicium. *Silicon Valley* se traduit donc par *Vallée du silicium* et non vallée du « silicone », comme on aurait tendance à l'imaginer.

La silice, c'est du sable transparent. On l'utilise pour en faire du verre (mais inutile de chercher à lécher vos vitres pour en avoir, ça ne marche pas. Ce serait même dangereux à cause du plomb qu'elles contiennent). Dans le monde végétal, il permet à la tige de blé de se dresser et de défier la gravité. Dans la machinerie animale, elle est un grain de sable essentiel parce qu'il permet la pénétration des oligo-éléments à travers la membrane cellulaire et les rend ainsi disponibles aux cellules. Or les cellules sont de véritables usines dont les milliards de réactions chimiques se font grâce aux oligo-éléments. Sans eux, pas de production, pas de division et pas de vie non plus.



A tâton, Dr Bonan mit au point une méthode équilibrée de répartition entre magnésium et silice. Elle l'a appelée « **méthode SiMa⁹** », abréviation de Silice et Magnésium, qui consiste – comme son nom le laisse entendre – en l'association de magnésium et de silice. Dans sa formule, la prise du magnésium se fait de manière régulière, parsemée de prises

occasionnelles de quelques gouttes de silice, lorsque l'effet du magnésium n'est plus au rendez-vous alors qu'on en prend régulièrement. Elle détaille amplement toute cela dans son livre **Les secrets de la force du magnésium** que vous pourrez trouver aisément sur amazon. Elle y dévoile également les résultats positifs de sa méthode sur le surpoids, les douleurs, les troubles de l'humeur, le sommeil, la fatigue, etc., démontrant une fois de plus le rôle primordial du magnésium sur notre organisme, et confirmant une fois de plus sa place dans les remèdes naturels aux effets miraculeux¹. Enfin, elle n'omet pas d'y détailler les études sur la Silice qui confirme son intuition de départ : ce minéral ouvre les portes de la cellule au magnésium.

Où trouver la Silice ? Tout d'abord, il ne faut pas confondre **silice colloïdale** (naturelle) et la **silice organique** (de synthèse). Ce n'est pas la même chose. La silice organique est un terme fallacieux parce qu'il laisse supposer qu'elle est naturelle. Elle a profité à certains fabricants qui l'ont adjoint d'un coup marketing malhonnête (le G5 par exemple) faisant croire à un complot gouvernemental contre un produit supposé miracle. La silice colloïdale, elle, se trouve en pharmacie, sans ordonnance, sous le nom de **Dissolvurol goutte** et sous la forme d'un flacon de 45 millilitres, pour moins de 10 euros.

Le magnésium

Parmi toutes les formes de magnésium que l'on nous propose, certains se vendent exclusivement en pharmacie, d'autres en magasin diététique. Les uns sont-ils meilleurs que les autres ? Ceux de la pharmacie ne garantissent guère leur efficacité, bien que les formes les plus simples, comme le sulfate et le chlorure de magnésium, suffisent amplement. Elles sont aussi moins chères.

Le sulfate de magnésium, lui, est un engrais important en agriculture. Le magnésium est un des principaux constituants de la chlorophylle produite par le règne végétal. On peut donc en trouver en très grande quantité pour trois fois rien dans les comptoirs agricoles. Il est donc possible d'en faire des bains (bain de Sels d'Epsom) : 1 à 1,5 kg dans l'eau du bain. Détente garantie !

Pour le Chlorure de magnésium, Madame Marie-France Muller en vante les vertus dans son ouvrage « Le chlorure de magnésium : un remède miracle méconnu »². Mais il semblerait qu'elle base toutes ses découvertes uniquement sur ses propres expériences personnelles, ainsi que deux études dont elle fait référence mais qui ne sont nullement dévoilées. Il n'en reste pas moins qu'elle n'a pas tort : le magnésium est bien un minéral au pouvoir miraculeux... quand on en manque. Reste à se rendre compte qu'on l'est. Comme dit plus haut, je trouve le chlorure de magnésium très intéressant en urgence, pour une prise massive et sur une très brève période. Pour une prise plus longue, d'autres produits sont plus pratiques, plus assimilables et franchement moins dégueulasse.

En magasin bio, vous trouverez du **magnésium marin**. Les quelques personnes qui l'ont testé n'en éprouvent pas les bénéfices décriés pour le chlorure de magnésium. Certaines présentent même un inconfort gastrique gênant. Même si les vendeurs affirment sa grande biodisponibilité et que ça a le mérite d'être naturel, je ne suis pas certain qu'il s'agisse de la meilleure forme assimilable.

Rapport conditionnement/qualité/prix/efficacité (et cela dépendra de chaque individu), les deux produits les plus intéressants sont :

- **Magnésium 300+** de chez Boiron. Il a l'avantage d'être disponible en pharmacie et coûte entre 5 et 10 euros. A mon étonnement de la marge d'une des pharmacies, on m'a répondu que ce n'était pas un produit habituel. J'ai du mal à comprendre, surtout quand on travaille avec Boiron en flux tendu pour les remèdes homéopathiques. Toutefois, bien qu'il soit de Boiron, ce magnésium n'est pas un produit homéopathique. Il s'agit bien de matière physique et non d'une information sur un support sucré.
- **Magnésium 6 en 1** de chez MBE. Il se trouve dans certains magasins diététiques, sur le net, mais pas en pharmacie. Il se présente sous forme de comprimés à avaler, facilement sécable en 2. Les polysensibles ont l'impression qu'il agit plus efficacement que le premier.

L'absorption du magnésium étant plus importante quand son apport est faible, il est préférable d'étaler sa prise sur la journée :

- 1 comprimé matin, midi, 16 h et le soir pour le Magnésium 300+ de chez Boiron.
- ½ comprimé toutes les 3 heures pour le Magnésium 6 en 1 de chez MBE.

En veillant à respecter la dose correspondante à sa morphologie.

Personnellement, je le prends au besoin, lorsqu'apparaît un des troubles cités plus haut ou bien lorsque survient une fringale inopinée. Mais pour être plus facilement absorbable le magnésium doit aussi être associé à d'autres substances.

Les vitamines B

La vitamine la plus communément ajoutée au magnésium est la vitamine B6. Elle est naturellement présente dans la volaille, les foies (bœuf, agneau, veau), les bananes, différentes formes de choux, les tomates, les épinards, les pommes de terre, etc. Il va de soi qu'il s'agit de produits de qualité ! Fruits et légumes frais, cueillis mûrs, et d'animaux vivants, sains, élevés sans antibiotiques et sans hormones, et non pas de cette alimentation malade à laquelle nous avons droit et dont les publicités sont obligées de mentir pour nous persuader de les acheter. Un bon produit n'a pas besoin de publicité.

Dans les compléments alimentaires, c'est sous la forme de pyridoxine que la vitamine B6 est administrée. Elle agit tout comme le magnésium sur le système nerveux (elle participe à la biosynthèse de la sérotonine. Si cette dernière venait à faire défaut, elle affecterait l'état émotionnel, allant jusqu'aux dépressions sévères), mais permet en plus l'absorption du magnésium. C'est pourquoi la plupart des fabricants proposent actuellement des formules magnésium + vitamine B6. Cependant, je n'ai jamais été choqué par les résultats spectaculaires des malades à qui on avait prescrit ces médicaments sur ordonnances. C'est pourquoi je ne me suis pas orienté vers ces produits de la pharmacopée.

Il faudrait encore parler de la Vitamine B1. Son absence dans notre alimentation a des effets catastrophiques sur notre organisme : insuffisance cardiaque, troubles neurologiques, etc.

L'organisme humain n'étant pas capable de produire la vitamine B1, elle est ajoutée automatiquement dans les produits raffinés, comme la farine par exemple (sans qu'il soit nécessaire de l'y noter), au risque de développer le béribéri, maladie grave observée dans les populations ayant modifiées leurs habitudes alimentaires, remplaçant les produits locaux et de saisons par des produits raffinés.

Les vitamines B se trouvent dans l'écorce des céréales et activent les enzymes digestives qui permettent la digestion des graines dont elles sont issues. Mais pour pouvoir les extraire du son de la céréale (l'écorce), encore faut-il mâcher. La salive, première étape de la digestion, désagrège l'enveloppe et active les vitamines.

Magnésium 300+ de chez Boiron et **Magnésium 6 en 1** de chez MBE en comportent, ainsi que bien d'autres éléments tout aussi important pour son absorption. Cependant, il me semble qu'en mâchant les comprimés Magnésium 300+, le produit aurait plus d'effet. A vous de tester.

Un protocole qui comble les carences

Récapitulons :

1. Calculez votre apport quotidien (6 mg/kg/jour)
2. Prenez du magnésium continuellement, en fonction de la valeur que vous trouvez. Vous pouvez même dépasser légèrement la dose puisqu'il est fort probable que vous êtes en carence.
3. Répartissez la prise sur la journée en petites quantités. Pour le comprimé de Magnésium 300+ de chez Boiron, mâchez-le. C'est important pour l'assimilation des vitamines B. Pour le Magnésium 6 en 1 de chez MBE, cassez les comprimés en deux et avalez des demi-comprimés. La prise de magnésium se fait de manière régulière, quotidiennement et étalée dans la journée.
4. Les signes de carences que nous avons vu plus haut disparaissent. Mais au bout d'une dizaine ou d'une vingtaine de jours, alors que la prise est respectée, ses effets baissent, voire disparaissent. Le magnésium n'agit plus. Dès lors, lorsque les effets du magnésium disparaissent, prenez 15 gouttes de Silice dans un verre d'eau ou sous la langue après la prise de magnésium. Prenez 15 gouttes le matin, à midi et le soir. Il ne faut pas beaucoup de Silice pour l'organisme. Mais soyez rassurés : on peut prendre jusqu'à 60 gouttes par jour.

En clair :

1. Le magnésium se prend continuellement ;
2. La silice se prend occasionnellement, au besoin, lorsque le magnésium ne fait plus effet.

Renouvelez la prise de Silice au besoin (quand le magnésium n'agit plus). Dr Cathy Bonan déconseille de prendre la silice systématiquement, en continu. Il ne faut pas que le corps s'habitue : la silice doit pouvoir agir rapidement lorsque le corps en a besoin.

Mais cette remarque est valable pour le magnésium également : **il est plus intéressant de faire des cures de 3 mois, entrecoupées d'un mois de repos**, que de le prendre *in aeternum*.

Comme il est difficile de se rendre compte de la baisse d'efficacité du magnésium, il paraît enfin intéressant d'automatiser la prise de silice : tout au long de votre cure en magnésium, **prenez tous les 15 jours, 15 gouttes de silice le matin, à midi et le soir** (sur une seule journée donc, qu'on renouvelle tous les 15 jours).

Il s'agit là de la manière la plus simple de se compléter en magnésium en s'assurant que le corps l'absorbe bien.

Conclusion

L'association Magnésium + Vitamines B + Silice (sporadiquement) permet de prolonger la prise de magnésium sur plusieurs mois. Dr Rath, cardiologue réputé dans sa bataille contre la mafia pharmaceutique et pour le droit à la guérison des maladies contemporaines, affirme que l'hypertension artérielle se traite facilement en comblant les carences de vitamine C, de magnésium et d'un acide aminé appelé Arginine. Mais ce qu'il ne dit pas, c'est qu'il faut le prendre sur plus de trois mois, et qu'il est difficile de prendre le magnésium plus de 20 jours... sauf si on connaît le secret de la silice. Quant à l'arginine, elle se trouve facilement sur la toile (Supersmart par exemple).

Mon vieil ami médecin avait donc raison, mais je ne pouvais imaginer les portées de ce modeste remède. Et après recherches, je constate qu'en réalité il ne m'avait donné qu'un bout du secret. C'était à moi de trouver le reste. Avec ce que je sais maintenant, je dois dire que j'ai le sentiment que tout est fait pour décourager celui qui tenterait son expérimentation. Est-ce intentionnel, ou non ? Je le suspecte, mais en réalité, je n'en sais rien. En tout cas, je me rends compte qu'il est très difficile de changer les anciennes croyances et que pour les téléspectateurs que nous sommes, un produit qui n'est pas cher et qui n'est pas matraqué de propagandes est considéré comme nul et non avenu.

Croyez-moi, faites en l'essai sur vous et vous comprendrez ! Sachez qu'un organisme ne peut récupérer – et donc guérir – que si le système nerveux ralentit. En plus d'être un puissant dépolluant (certains témoignages parlent même de chélation de métaux lourds¹⁰), le magnésium a la propriété de rendre l'atmosphère neuronale sereine, propice aux changements et la guérison, indispensable pour se sevrer de n'importe quelle substance (y compris le tabac), pour se désintoxiquer, pour perdre du poids, améliorer sa mémoire, soulager les douleurs ou tout simplement dormir et récupérer. Bref, le pouvoir de la régénération est à portée de main.

J'espère que cet article vous aura été utile. Maintenant, j'aimerais connaître votre expérience sur le magnésium : quelle forme de magnésium est la plus efficace pour vous. Qu'avez-vous pris ? Qu'est-ce qui n'a pas marché ? Quels en ont été les inconvénients ? Faites-moi part de vos commentaires.

information extraite du blog de Wladislas BARATH