

PODCAST 145

Date d'envoi : vendredi 29 à 5 :00

Titre : Magnésium, bon pour tout

Pour écouter
LE PODCAST
« Magnésium, bon pour tout »
C'est ici

Aujourd'hui j'ai vu un esclave devenir plus puissant que l'empereur de Rome. Docteur, libère-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier ! Bienvenue dans le cent quarante cinquième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé. Le but : Être libre de choisir ta manière de soigner.

Je voudrais te parler aujourd'hui du magnésium et de tous ses bienfaits pour notre santé.

Le magnésium est présent dans toutes nos cellules et participe à de nombreux métabolismes. D'ailleurs si tu es fatigué(e) et stressé(e), je te conseillerai des cures de magnésium, un mois sur deux tout au long de l'année.

Je ne vais pas de lister tous les bienfaits du magnésium car il est bon pour tout ! Donc il est bon pour les dents...

En effet, dans toutes les membranes cellulaires, il influence les échanges ioniques des minéraux et notamment l'absorption du calcium et du potassium. Il stimule l'immunité et facilite la transmission de l'influx nerveux. C'est dans notre squelette et dans nos dents qu'on le retrouve aux doses les plus importantes. Le magnésium entre dans la constitution de l'hydroxyapatite, où il joue un rôle dans la fixation du calcium.

De là à dire que la carence en magnésium favorise les caries dentaires, il n'y a qu'un pas qu'il faut oser faire, car c'est vrai !

De par son action dans la stimulation de l'immunité, il devrait faire partie des prescriptions accompagnant le traitement des maladies parodontales.

Si on veut agir sur la qualité de l'os, en parodontologie et en implantologie, il est recommandé de compléter en magnésium en y associant la vitamine D3, la vitamine K2, de faibles doses de calcium et bien entendu, du silicium.

Il a aussi un rôle dans la transmission de l'influx nerveux, les spasmes et crampes qui apparaissent lors des carences en font un complément indispensable lors de la prise en charge du bruxisme, en association avec du potassium.

Dans tous les cas, sa teneur va en diminuant avec l'âge. Les exercices physiques, via la transpiration, contribuent à faire baisser les taux. L'alcool, le diabète, les régimes hypocaloriques, la contraception, les menstruations et la grossesse sont aussi des

situations qui augmentent les carences en magnésium. Le stress peut nous faire consommer jusqu'à 50% de nos réserves quotidiennes, d'autant que les réserves sont faibles et les apports souvent insuffisants. C'est surtout l'absorption du magnésium au niveau des intestins qui fait défaut.

En effet, l'inflammation intestinale chronique et les troubles de la perméabilité intestinale sont souvent la cause d'un grand nombre de nos carences, car ces situations métaboliques participent à la carence d'absorption.

L'apport nutritionnel recommandé est un peu au-dessous de 400 mg/jour et généralement on en est loin.

Si tu es en période de stress, que tu as tendance à avoir des crampes, des fourmillements ou des tremblements des extrémités, des maux de tête chroniques dont on ne trouve pas de cause spécifique ou des sensations de palpitations cardiaques, sois encore plus attentif à ton apport journalier en magnésium et surtout à sa bonne absorption.

Finalement il existe quatre formes préférentielles pour se supplémenter :

- Le bisglycinate de magnésium est l'une des formes les mieux absorbées,
- Le glycérophosphate de magnésium, également bien absorbé mais attention aux apports constants en phosphates qui peuvent contribuer, avec le magnésium, à perturber le métabolisme rénal,
- Le citrate de magnésium, bien absorbé et toléré sur le plan intestinal et digestif.

Pour être efficaces et relaxantes ces trois premières formes doivent être consommées « à la limite de l'effet laxatif » ce qui n'est pas toujours facile.

- Le magnésium marin, souvent très prisé, du fait de son « étiquette de produit naturel » est un mélange de sels divers et inorganiques qui ne sont pas toujours bien absorbés.

Pour une efficacité optimisée, le magnésium peut être associé à la vitamine B6, à la taurine, ainsi qu'à la vitamine C et au zinc.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à lundi, naturellement !