

Plus d'énergie et moins de stress grâce au magnésium

Un minéral, nécessaire pour au moins 325 réactions biochimiques dans le corps humain et donc essentiel pour la vie, c'est le magnésium. Hélas au moins 70 % de la population montre une carence de ce minéral et cela peut se manifester dans beaucoup de d'aspects corporels et amener son lot de conséquences. Heureusement, une bonne préparation de magnésium peut apporter un soutien.

Carence courante

Sols épuisés, culture non-bio, surconsommation de sucre raffiné le voleur de minéraux, farines blanches dépourvues de leur germe riche en magnésium, stress chronique, la prise de médicaments ... pas étonnant que plusieurs études démontrent que la prise de magnésium dans notre monde est problématique et même dramatique. Ainsi montre une étude française que pas moins de 77 % des femmes et 72 % des hommes absorbent moins que la ration journalière minimum en magnésium par la nourriture. Une bonne préparation de magnésium est donc souvent la bienvenue.

Magnésium, le minéral anti-stress

Le minéral magnésium joue un rôle crucial dans plus de 325 réactions dans notre corps. Il n'est pas seulement un cofacteur pour divers systèmes enzymatiques, il est aussi crucial pour le fonctionnement des membranes cellulaires, par lesquels il aide à la régulation de la sécrétion d'hormones et de neurotransmetteurs. Ainsi le magnésium aide à diminuer des sentiments de stress aigu parce que dans ce cas de surstimulation de l'axe sympathique-surrénal il aide à sécréter moins d'adrénaline et de noradrénaline. En cas de stress chronique l'axe HPA (hypothalamus-hypophyse-surrénal) surstimulé est freiné, ce qui amène à une moindre sécrétion de cortisol par les glandes surrénales. Le magnésium a un effet tranquillisant par son intervention sur la transmission et production de neurotransmetteurs (substances signales) dans le cerveau. Ainsi le magnésium freine le neurotransmetteur glutamate stimulant, favorise l'activité du neurotransmetteur tranquillisant GABA ou gamma-acide butyrique et est un cofacteur dans la fabrication du neurotransmetteur positivant sérotonine. Tout ceci pour dire que le magnésium mérite bien le titre de "minéral anti-stress", parce qu'il

augmente la résistance au stress, aide à traverser la vie plus tranquille et décontracté, aide à mieux dormir et diminue les chances d'être anxieux et abattu.

Aussi une meilleure production d'énergie

Le "minéral anti-stress" peut aussi diminuer la fatigue et l'apathie et aider à mieux performer. D'abord parce que l'effet tranquillisant du magnésium veille à un meilleur sommeil plus profond et garantit que le corps utilise moins d'énergie à des réactions inutiles de stress comme des palpitations cardiaques, muscles tendus et d'agitation. Ensuite parce que le magnésium est crucial pour un fonctionnement efficace des mitochondries, les organites cellulaires où l'énergie est produite. Autant la génération d'énergie pour des efforts courts et intenses sans oxygène (la combustion "anaérobie"), que la production d'énergie sur longue durée avec de l'oxygène (la combustion "aérobie") sont favorisées par le magnésium. Le magnésium augmente aussi la quantité de mitochondries actifs, contribue à une récupération plus rapide de la quantité d'ATP dans les mitochondries et active plusieurs vitamines B pour la production d'énergie. Le magnésium est ainsi un nutriment essentiel pour plus d'énergie et moins de fatigue.

Des muscles détendus, un cœur et des vaisseaux sanguins sains

Le magnésium favorise aussi le fonctionnement normal de nos muscles. Au niveau des muscles de la statique, une bonne préparation de magnésium diminue le risque de muscles tendus, de crampes, de chocs musculaires, de la faiblesse musculaire, de maux de dos et de nuque. Mais ce minéral détend aussi les autres muscles dont entre autres ceux des vaisseaux sanguins, voies respiratoires et de la matrice ce qui permet au magnésium de diminuer la pression artérielle, le risque d'une crise d'asthme ainsi que le risque du syndrome prémenstruel. Son rôle est aussi élémentaire dans le fonctionnement du muscle cardiaque et à garder un rythme cardiaque stable. Des carences en magnésium peuvent contribuer à une pression artérielle haute, un rythme cardiaque trop prononcé, des troubles du rythme cardiaque et décompensations cardiaques.

Un fonctionnement intestinale normal

Le magnésium est aussi partie prenante dans le tube digestif ; il est élémentaire pour un bon transit intestinal et a aussi un effet laxatif naturel. Les carences en magnésium favorisent donc : la constipation, un intestin irritable, le peu d'appétit, les nausées, des dérèglements de la nutrition et la diarrhée.

Un bon métabolisme du sucre

Le magnésium contribue aussi à la sécrétion et l'activité de différentes hormones, dont l'insuline. Parce qu'à côté de cela il favorise l'absorption et le transport du glucose vers et dans les cellules, il aide à mieux maintenir le taux de sucre sanguin sous contrôle dans la prévention et le traitement du diabète type 2.

D'autres actions utiles

Aussi sur d'autres terrains le magnésium est indispensable :

- il est important pour des os forts, dents et ongles (bien sûr en synergie avec le calcium)
- il contribue à un fonctionnement optimale du système immunitaire
- il aide à prévenir des inflammations (par son rôle dans la fabrication de « bonnes prostaglandines » anti-inflammatoires)

Choisissez du magnésium « chélaté »

Pour le magnésium est aussi d'application : ce n'est pas ce que tu avales, mais ce que tu absorbes qui compte. Celui qui, à côté d'une nourriture non-raffinée et variée, veut prendre du magnésium en plus, choisit alors au mieux pour un magnésium « chélaté ». Dans ce cas le magnésium est lié à un acide aminé comme la glycine (p.ex. bisglycinate de magnésium) ou la taurine (taurate de magnésium). Ceci veille non seulement pour la meilleure absorption (le bisglycinate de magnésium est jusqu'à 5 fois mieux absorbé que l'usuel oxyde de magnésium), cette forme ne freine pas l'absorption « d'antagonistes » comme le calcium. Assez récent, mais très intéressant est le magnésium "liposomal", par lequel grâce à l'enveloppe de lécithine, l'oxyde de magnésium très peu absorbable, devient alors très facilement absorbé.