

LE MAGNÉSIUM

Résumé documentaire

Les trésors de santé du Dr Dominique RUEFF

Institut BIOVANCIA : article de Dominique DEFORT (chef des projets scientifiques)

Le magnésium est une substance minérale étudiée depuis longtemps, pourtant pas si bien connue. On redécouvre ses bienfaits mais surtout les graves conséquences d'une carence pour notre santé.

Quelques statistiques

Selon une étude française, 77% des femmes et 72% des hommes ont des taux inférieurs aux apports recommandés. Il faudrait en effet consommer un peu plus de 400mg par jour alors que la consommation moyenne quotidienne se situe autour de 200mg.

Le magnésium est le 4^{ème} élément le plus abondant sur terre et le 3^{ème} le plus abondant dans les mers et océans. Dans votre corps ? C'est le 4^{ème} minéral le plus abondant, enfin...il devrait être !

Bon à savoir : notre corps ne fabrique pas de magnésium. Il doit être puisé dans l'alimentation. Or, les techniques modernes d'agriculture vident nos sols et nos aliments de leur teneur en magnésium. Les études scientifiques montrent que dans certains aliments courants, la teneur a baissé jusqu'à 70% entre 1940 et 2002.

Un peu d'histoire

En 1944, un savant français, le Professeur Pierre DELBET mène des recherches dans le plus grand secret car le pays est sous l'occupation allemande. Ses découvertes sont assez fabuleuses :

- Il avait déjà remarqué lors de la 1^{ère} guerre mondiale le pouvoir du magnésium pour lutter contre les infections. Cela lui avait valu de devenir membre de l'académie de médecine,
- Ensuite, il découvre le potentiel du magnésium à fortifier l'organisme et à générer des guérisons « miraculeuses »,
- En pleine seconde guerre mondiale, il prouve qu'un déficit pourrait être à l'origine cachée du cancer.

Après des années de recherches, il en est convaincu : la carence provoque des troubles métaboliques sources de maladies pré-cancéreuses (diabète, surpoids, hypertension, arthrose, Alzheimer...).

Il publie un traité de médecine intitulé « Politique préventive du cancer ». Que croyez-vous qu'il arriva ? Toute la médecine de l'époque s'est dressée contre lui !!! Décidemment, l'histoire se répète avec le frein classique des médecins soi-disant « savants ». A l'époque la communauté scientifique était persuadée que seule la médecine chimique était la réponse à toutes les maladies. Déjà les méfaits de « big pharma » ou des égos technocratiques ? Toujours est-il qu'il s'agit d'une des pires erreurs de la médecine moderne.

En 2016, le célèbre cancérologue, le Dr Laurent SCHWARTZ publie « Cancer : un traitement simple et non toxique ». Il valide également la piste de la résolution du cancer par le traitement des troubles métaboliques.

En 2019, plus de 2500 études scientifiques sont réalisées sur le magnésium. Une grande majorité confirme le rôle déterminant du magnésium pour réduire les troubles métaboliques qui augmentent les risques de maladies cancéreuses.

Comment déterminer une carence ?

Un bon apport n'est pas facile à déterminer par une prise de sang. En effet, votre sang contient à peine 1% de vos réserves, le reste se trouvant dans les os (de 50 à 60%), dans vos muscles (20%), dans les cellules du système nerveux, du cœur et du foie (de 20 à 30%).

Les facteurs de contribution à la déficience généralisée sont nombreux :

- Le niveau diminue avec l'âge,
- Le magnésium est mal assimilé par l'organisme : il faut donc renouveler les réserves quotidiennement,
- Le stress, la pollution, certains médicaments,
- Le sport en excès qui par la transpiration fait baisser la teneur,
- L'inflammation intestinale,
- Une alimentation transformée, non « bio »,
- Le tabac,
- La radiothérapie,
- La pilule contraceptive,
- Les régimes hypocaloriques,
- Un excès de vitamine D
- ...

Les signes d'une carence sont nombreux et il ne faut pas les prendre isolément comme preuve, question de bon sens. Beaucoup de maladies sont associées à une carence. Les principaux sont les suivants :

- Vous vous sentez en permanence faible et fatigué. Il faut savoir que le magnésium est l'étincelle qui permet à la cellule de produire de l'énergie. Il participe à 6 des 8 étapes du cycle de KREBS (production de l'énergie cellulaire dans les mitochondries),
- Vous subissez des crampes musculaires, des fourmillements, des tremblements aux extrémités,
- Vous souffrez de constipation,
- Votre pression artérielle est élevée,
- Vous dormez mal,
- Vous êtes sujet à des maux de tête et des migraines,
- Vous avez des reflux acides,
- Vous êtes anxieux et/ou stressé,
- Vous avez des envies permanente de chocolat.

Quelle forme de magnésium prendre ?

Historiquement, on distingue trois générations de magnésium :

- La première génération est constituée de formes de magnésium inorganiques : le chlorure, le sulfate, le carbonate, l'oxyde magnésium marin), l'hydroxyde. Elles sont souvent prescrites mais sont fortement laxatives et ne servent presque à rien,
- La deuxième génération apparue il y a 10 ans se compose de magnésiums organiques. Il s'agit de citrate, de lactate, d'aspartate, de gluconate, de pidolate. Moins laxatives et donc mieux tolérées,
- La troisième génération comprend **le bisglycinate de magnésium**. C'est l'une des formes les mieux absorbées par l'organisme, très bien tolérée et sans risques même en cas de surdosage. C'est le choix n°1 des nutritionnistes. Avec 100 mg par jour, c'est parfait !

Le Dr RUEFF conseille néanmoins d'avoir en réserve quelques sachets de chlorure de magnésium pour parer en urgence à une infection virale ou bactérienne ou encore en cas de constipation. Le chlorure renforce immédiatement les défenses immunitaires.

Les principaux bienfaits du magnésium

Le magnésium aide votre corps à :

- Lutter contre toutes les maladies liées au vieillissement en aidant les cellules à s'autoréparer,
- Réguler le système nerveux, le métabolisme et le système hormonal car les cellules transmettent mieux les messages allant du cerveau au corps et inversement,
- Faire fonctionner convenablement les 700 à 800 processus enzymatiques,

- Activer le processus de régénération cellulaire,
- Détoxifier le corps,
- Métaboliser de nombreuses molécules vitales comme la vitamine D (grande consommatrice de magnésium), le calcium, le glutathion.

Les principaux risques en cas de carence

En dehors des inconvénients précédemment cités, il faut savoir que pratiquement toutes les maladies connues sont associées à une carence en magnésium :

- Tumeurs colorectales,
- Cancer agressif de la prostate,
- Arthrose. Lorsque le corps assimile mal le calcium, ce dernier s'incruste dans vos articulations, sachant qu'il est métabolisé par le magnésium, la vitamine D et la vitamine K,
- Fibromyalgie et douleurs diverses,
- Fragilisation des os conduisant à des fractures, ostéoporose,
- Infarctus du myocarde. Le muscle cardiaque contient la plus grande concentration de magnésium du corps. Cela explique que le premier geste consiste à injecter du magnésium qui augmente de 55% les chances de survie
- L'athérosclérose car il dissout le calcium présent dans les artères,
- Excès de « mauvais » cholestérol,
- L'hypertension,
- Le diabète de type II,
- Perte de mémoire et dégénérescence neuronale (le magnésium améliore la plasticité des synapses du cerveau et élimine les dépôts de plaque amyloïde),
- Stress,
- Dégradation du sommeil,
- Dépression,
- Acouphènes,
- Migraines,
- Constipations chroniques,
- Obésité,
- Surstockage de vitamine D car sans magnésium, la vitamine D s'accumule et provoque un surplus de calcium dans tout le corps. Ainsi, un manque de magnésium enclencherait un effet domino mortel avec une mauvaise métabolisation de cette vitamine,
- Déficit de production de glutathion qui est un antioxydant majeur pour la détoxification,
- Vieillesse cellulaire précoce.

Bon à savoir

Il faut parfois jusqu'à 12 mois pour reconstituer ses réserves au niveau des muscles du cœur et des os. Il faut donc persévérer dans la supplémentation. Mais, rassurez-vous : les améliorations s'observent au bout de quelques semaines. Ensuite, il faut maintenir cette réserve, particulièrement avec le vieillissement.
