Qu'est-ce qui peut causer un manque de magnésium ?

L'une des principales causes du manque de magnésium dans le corps est due à une alimentation riche en produits industrialisés, que de nombreuses personnes finissent par opter en raison de l'agitation de la vie quotidienne.

- La forte consommation d'aliments transformés, de sucres et de boissons gazeuses, ainsi que la faible consommation de fruits et légumes, peuvent entraîner un manque de minéraux dans notre corps.
- De plus, les boissons alcoolisées peuvent rendre difficile l'obtention de vitamine D, qui est directement liée à l'absorption du magnésium.
- Une autre cause d'un manque de magnésium peut être la mauvaise utilisation du minéral lors de son passage dans l'intestin.

Comment reconstituer le magnésium dans le corps?

La nature nous offre plusieurs aliments riches en magnésium pour augmenter la présence de ce nutriment dans notre alimentation. Cependant, ceux qui veulent ou ont besoin d'un renforcement supplémentaire peuvent choisir de compléter.

Il existe une variété de suppléments de magnésium sous différentes formes, mais le plus important est d'évaluer quelle option vous convient le mieux. Consultez un médecin ou un nutritionniste pour faire cette évaluation et indiquer sous quelle forme il est préférable de le consommer et quelle quantité est nécessaire pour votre cas.

Quoi qu'il en soit, comprenez un peu plus comment chaque supplément fonctionne dans le corps :

- l'hydroxyde de magnésium - également connu sous le nom de lait de magnésium, est utilisé comme laxatif et pour améliorer la mauvaise digestion ;
- chlorure de magnésium — contient 12 % de magnésium et permet une bonne absorption du nutriment ;
- oxyde de magnésium — contient 60 % de magnésium, améliore la digestion et possède des propriétés laxatives ;
- glycinate de magnésium — se compose de magnésium et de glycine, qui est facilement absorbé par le corps.

Bref

Le manque de magnésium peut altérer de nombreuses fonctions de notre corps. Par conséquent, il est très important d'être conscient des symptômes de carence et, en cas d'identification avec deux ou plusieurs d'entre eux, il est préférable de consulter un médecin ou un nutritionniste.

Si vous recherchez une option efficace et sûre de supplémentation en magnésium, une bonne option est le magnésium marin. Il est produit grâce à un procédé biotechnologique avancé, qui consiste à capter les eaux profondes des océans, garantissant une extrême pureté !

Manque de magnésium dans le corps - Symptômes, causes et comment le remplacer

Le manque de magnésium dans le corps cause de nombreux problèmes de santé, car c'est un minéral très important. C'est le quatrième minéral le plus abondant dans le corps et il est essentiel à la santé humaine. Le magnésium minéral est directement impliqué dans plus de trois cents processus métaboliques dans notre corps. Parmi eux, dans le bon transport du calcium à travers les membranes cellulaires.

Symptômes du manque de magnésium dans le corps

Le magnésium est requis par toutes les cellules du corps, même le cerveau. C'est l'un des minéraux les plus importants pour son rôle dans des fonctions essentielles telles que la synthèse des protéines, l'utilisation des graisses et des glucides, la production d'enzymes de détoxification spécifiques et la production d'énergie liée à la détoxification cellulaire.

- Une carence en magnésium peut endommager pratiquement tous les systèmes du corps humain.
- Certains symptômes d'un manque de magnésium sont imperceptibles, ce qui rend difficile la découverte de votre carence.
- Les premiers symptômes comprennent des crampes ou des douleurs musculaires, des douleurs et des spasmes aux pieds, une perte d'appétit, des nausées, des vomissements, de la fatigue et de la faiblesse.

Voici quelques autres symptômes d'un manque de magnésium dans le corps :

Tics faciaux ; Insomnie; Des douleurs; Carence en calcium ; La faiblesse; Tremblements;-Anxiété; Haute pression; Diabète; Problèmes de respiration; Carence en potassium ; Perte de mémoire; se sentir confus; Saisies; changement d'humeur; Engourdissement ou picotement d'une partie du corps; Rythmes cardiaques anormaux; La dépression; Asthme; Vertige; Douleur d'estomac; Chute de cheveux.

Un autre symptôme très courant d'un manque de magnésium est la sensation de soif même après avoir bu beaucoup d'eau. La soif peut être associée à un manque de nutriments et de minéraux comme le magnésium.

Une carence en magnésium dans le corps peut être liée à des problèmes de thyroïde, des problèmes de métabolisme, des problèmes cardiaques, des problèmes musculaires, des problèmes gastro-intestinaux, entre autres.

Causes du manque de magnésium dans le corps

Le magnésium est un minéral qui combat certaines maladies telles que l'arthrite, la maladie d'Alzheimer, les problèmes d'hypertension artérielle, le diabète, les problèmes respiratoires, entre autres. De plus, la consommation de magnésium apporte plus de rigidité et de flexibilité aux os, augmente la biodisponibilité du calcium, régule et normalise la tension artérielle, prévient et aide à combattre les calculs rénaux, et bien plus encore.

La cause principale d'une carence en magnésium serait la forte consommation d'aliments rapides et transformés qui comprennent la restauration rapide et les aliments transformés, ainsi que le sucre, les boissons gazeuses, les boissons caféinées et même la viande. Beaucoup ne consomment pas d'aliments sains comme les fruits et les légumes riches en magnésium.

La consommation de boissons alcoolisées peut interférer avec l'absorption de la vitamine D, qui facilite l'absorption du magnésium, ce qui signifie qu'un problème en entraîne un autre.

Les boissons gazeuses peuvent également interférer avec la bonne absorption de ces nutriments. Un fait qui attire l'attention sur le manque de magnésium est que le problème n'est pas seulement lié à la nourriture qui n'est pas ingérée, mais à la nourriture qui est consommée, par exemple, c'est le cas du sucre car pour chaque molécule de sucre ingérée , notre corps utilise 54 molécules de magnésium pour le traiter, faisant du sucre le pire coupable d'une carence en magnésium.