

De nos jours, presque tout le monde manque de magnésium - aucun test n'est requis.

Les aliments raffinés/transformés sont dépourvus de leur teneur en minéraux, vitamines et fibres. On peut les appeler des aliments anti-nutritionnels car ils volent efficacement du magnésium afin d'être métabolisés. Lorsqu'ils sont consommés, ils nous obligent à nous supplémenter en magnésium ou nous sommes destinés à souffrir éventuellement de leur grave carence.

- Comme je l'ai dit, le sucre est le pire contrevenant. Chaque molécule de sucre que vous consommez entraîne plus de 50 fois la quantité de magnésium hors de votre corps.
- Eh bien, et si vous aviez une alimentation saine ? Les produits transformés ne sont pas les seuls aliments qui manquent de magnésium.



En général, le magnésium a été épuisé à la surface du sol, diminuant l'apport alimentaire alors que nos besoins en magnésium ont augmenté, en raison des niveaux élevés d'exposition aux substances toxiques que nous rencontrons quotidiennement (air, eau, plastiques, produits chimiques, la liste à suivre !).

Le sol est appauvri en magnésium à cause des pesticides qui sont pulvérisés sur tous les légumes cultivés de manière conventionnelle et de la pollution mondiale qui affecte même les champs les plus propres. Les pesticides tuent également les bactéries et les champignons bénéfiques dont les plantes ont besoin pour convertir les éléments nutritifs du sol en éléments nutritifs utilisables par les humains.

Les meilleures façons d'obtenir du magnésium

1. Mangez des aliments riches en magnésium cultivés dans un sol organique.
2. Prenez des gouttes de magnésium ionique. C'est ma nouvelle méthode préférée, que j'ai apprise de The Magnesium Miracle.
3. Appliquez de l'huile de magnésium sur votre peau ! C'est la deuxième meilleure façon d'augmenter vos niveaux.
4. Faire tremper dans des bains de sel d'Epsom (sel amer). Cela fournira non seulement du magnésium mais aussi du soufre à votre foie.

"Les informations fournies sur ce site Web sont destinées à la connaissance générale et ne doivent pas se substituer à un avis médical professionnel ou au traitement de conditions médicales spécifiques. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre fournisseur de soins de santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant votre état de santé.

Les informations contenues dans ce document ne sont pas destinées à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.

Ne négligez jamais les conseils médicaux ou ne retardez jamais la recherche à cause de quelque chose que vous avez lu sur notre site Web Essentia et sur les réseaux sociaux.

Les avantages du magnésium ont été à l'honneur ces derniers temps et ont retenu l'attention des experts de la santé. Considérée comme extrêmement importante pour la santé des os, elle agit également dans le contrôle de la glycémie, du système immunitaire, de la régulation de la tension artérielle, de la circulation, du bon fonctionnement du système digestif et même pour la relaxation musculaire.

Ses avantages sont de plus en plus connus, cependant, ce qui a rendu l'affaire brûlante, c'est que le manque de magnésium dans le corps est assez courant et que de nombreuses personnes ne savent même pas qu'elles souffrent en raison de l'insuffisance de ce minéral.

En plus de la faible consommation d'aliments riches en magnésium, un autre facteur qui contribue à la carence du minéral dans l'organisme est le fait que le sol brésilien est pauvre en minéraux comme le magnésium.

Actualités liées

- Bolsonaro entend que ce dont le Brésil a besoin pour être heureux, c'est que "Lula revienne" ; Voir
- Le président indonésien transmet le message de Zelensky à Poutine
- L'actualité du jour vous suit en couverture de Terra ; vérifier!

"En plus des caractéristiques du sol, un autre facteur qui contribue à l'insuffisance de magnésium dans le corps est l'excès d'aliments industrialisés et transformés qui sont inclus dans la routine alimentaire. La supplémentation est essentielle pour éviter l'insuffisance, car les aliments riches en magnésium aurait besoin d'être consommé en grande quantité pour une supplémentation adéquate.



L'idéal est de se supplémenter en gélules, de 400 à 1000mg/jour, qui peuvent être du chlorure de magnésium, du citrate de magnésium, de l'oxyde de magnésium ou du dilamate de magnésium", explique le docteur Patrick Rocha, chercheur en le domaine de la nutrition et président de l'Institut national d'étude de l'obésité et des maladies chroniques (INEODOC).