



« Du magnésium biodisponible provenant de la mer. »

Recommandé par



W. Gifford-Jones, MD

Respect des directives du Dr. W. Gifford-Jones, telles que développées dans sa Philosophie pour une santé naturelle www.docgiff.com

La magnésium naturel de la mer

Par W. Gifford-Jones, Dr. et Diana Gifford-Jones

Le 27 mars 2021

Dans son magnifique roman La ferme africaine, Isak Dinesen a écrit : « Le remède à n'importe quoi, c'est l'eau salée... » Aujourd'hui, autant sur le plan physiologique qu'environnemental, l'affirmation de Dinesen prend tout son sens : il faut se tourner vers la mer pour s'assurer de l'apport adéquat en minéraux essentiels favorables à la santé humaine. Le magnésium fait partie de ces minéraux les plus cruciaux, même si trop de gens en minimisent l'importance. Le meilleur endroit pour s'en procurer - sous forme d'aliments ou de suppléments - est sans contredit l'eau de mer.

Les carences en minéraux peuvent parfois causer des problèmes de santé mineurs. Cependant, ces carences peuvent aussi provoquer la mort. Les études ont démontré que la carence en minéraux se chiffre à 33% chez les jeunes et à 60% chez l'adulte. Cette perte de minéraux est due à l'épuisement de la quantité de magnésium dans les terres agricoles, ainsi qu'à la consommation accrue d'aliments transformés.

Le magnésium contribue à plus de 300 réactions métaboliques de notre organisme. C'est aussi un dilatatant naturel, qui aide à la bonne dilatation des artères, ce qui combat l'hypertension artérielle et les spasmes des artères coronaires. Le magnésium occupe également une fonction vitale dans le maintien du rythme cardiaque normal. En gardant les plaquettes sanguines plus glissantes, et donc moins sujettes à la coagulation, le magnésium réduit le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Chaque battement du cœur est dépendant d'un système électrique complexe, qui doit être parfaitement synchronisé pour que l'humain survive. Un faible taux sanguin de magnésium vient semer la pagaille dans ce processus, causant une fréquence cardiaque irrégulière (fibrillation auriculaire). Un apport supplémentaire en magnésium permet de retrouver un rythme cardiaque normal.

De nos jours, l'épidémie mondiale de diabète est devenue un immense problème de santé. Les études portant sur cette maladie ont prouvé que, puisque le magnésium aide à soutenir le contrôle de la glycémie, les patients présentant de faibles taux de magnésium ont un risque plus élevé de souffrir de cette maladie. De plus, le magnésium est un minéral essentiel au maintien de la bonne santé osseuse!

Puisque le magnésium est nécessaire à plusieurs centaines de réactions métaboliques, il n'est pas surprenant que la carence en magnésium soit associée à la faiblesse des contractions

musculaires, aux problèmes de sommeil, à la fatigue et à la confusion.

Alors, qu'est-ce qui fait du magnésium d'origine marine le parfait magnésium pour l'humain? En fait, l'eau de mer présente d'étonnantes similitudes avec la portion plasmatique du sang humain. Et bien que nous ne puissions pas boire l'eau de mer en raison de sa teneur trop élevée en sel, cette eau contient toute la gamme de minéraux dont les humains ont besoin pour rester en santé.

Cette réalité a poussé une entreprise irlandaise à développer une technologie permettant d'extraire ces minéraux de l'eau de mer propre, afin d'en concocter le complexe de multi-minéraux pauvre en sodium Aquamin Mg.

Le complexe Aquamin Mg fut par la suite comparé à d'autres formes de magnésium. Par exemple, l'oxyde de magnésium, qui est le plus puissant, mais qui n'est pas facilement absorbable par l'organisme. Pour sa part, le chlorure de magnésium est bien absorbé, mais il présente une faible teneur de magnésium. Aquamin Mg a prouvé qu'il pouvait offrir le meilleur des deux mondes. Il est plusieurs fois plus soluble et absorbable que l'oxyde de magnésium. De plus, il contient 33% plus de magnésium élémentaire, il est donc plus puissant que la version chlorée.

L'apport recommandé en magnésium alimentaire varie, pour augmenter généralement avec l'âge. Aux adultes qui prennent des suppléments de magnésium, on recommande de prendre 250 mg par jour, avec les repas, ou chaque fois que ce minéral essentiel n'est pas suffisamment consommé dans l'alimentation quotidienne. Certaines personnes auraient avantage à consommer des doses plus élevées, mais il est important de fractionner ces doses au cours de la journée. Le magnésium pouvant avoir un effet relaxant, il est possible d'atteindre une meilleure qualité de sommeil en consommant une seconde dose à l'heure du repas du soir.

À ces faibles doses, le magnésium ne cause que très rarement la diarrhée, mais il peut aider les personnes souffrant de constipation. En cas de diarrhées, simplement diminuer la dose quotidienne.

Isak Dinesen avait raison : la mer aide à maintenir la vie humaine. Elle nous offre généreusement les minéraux essentiels pouvant améliorer notre état de santé.

Inscrivez-vous pour recevoir des conseils médicaux et autres informations à www.docgiff.com.



Pour plus d'informations, visitez le : www.certifiednaturals.ca

™ 2021 Gordian Health Products

Questions et commentaires:

Pour le Québec :
Groupe Santé Inc.
groupe_sante2000@gmail.com

Hedley's Enterprises Ltd.
1-888-292-5660
info@hedleys.ca or www.hedleynutritionals.ca



Le magnésium de source maritime Certified Naturals™ offre la technologie Aquamin™