

Équilibre Magnésium



*Équilibre des états anxieux
Apaisement des tensions nerveuses et musculaires*

La carence en magnésium peut provoquer de nombreux dysfonctionnements :

- fatigue, anorexie,
- hyperactivité, irritabilité,
- insomnie, dépression,
- spasmophilie, tremblements, vertiges, raideur, crampes, tétanie,
- troubles de la mémoire, mais aussi
- tachycardie et troubles cardiaques, etc.

Soit les maux les plus courants dits de « civilisation ».

Le déficit en magnésium est augmenté dans les cas suivants :

- troubles gastro-intestinaux (diarrhée, syndrome de malabsorption, ...),
- dysfonctionnement rénal entraînant une fuite de magnésium (diabète, utilisation de diurétique),
- alimentation pauvre en végétaux et céréales, excès d'alcool,
- Âge : chez les personnes âgées l'apport est souvent insuffisant. De plus, l'absorption intestinale a tendance à diminuer alors que l'élimination augmente.

Composition : Extractions Intégrales[®] concentrées en principes actifs issus exclusivement de végétaux 100% biologiques à partir de : Graines germées d'orge, citron.

Les graines germées subissent un contrôle bactériologique très strict et bénéficient du label Ecocert garantissant la qualité du produit.

Riches en : Magnésium.

Contient : Vitamines B naturelles dont B6 et B9, Calcium et Potassium.

Associations conseillées : Équilibre **Humeur**, Équilibre **Sero T**, Équilibre **Oméga 3 EPA**.

Boîte de 30 sachets de 3 grammes

Conseils d'Utilisation :

1 sachet par jour à diluer dans un peu d'eau.

Outre sa forte présence dans le chocolat (100 mg pour 100 g) et le sel marin non raffiné, on trouve principalement le Magnésium dans les céréales complètes, les fruits secs. Le magnésium est également le noyau de la chlorophylle donc présent en plus faible proportion dans les tous légumes verts. Mais l'agriculture intensive, l'abandon des engrais organiques au profit d'engrais chimiques, le raffinage, les méthodes de conservation appauvrissent considérablement nos aliments en magnésium.

Le magnésium (Symbole Mg), bien que présent en petite quantité dans le corps (25 grammes chez l'adulte), est un élément indispensable au bon fonctionnement de notre organisme.

Quelques exemples pour mieux comprendre son importance :

- sans Magnésium, nous ne pouvons pas fixer le calcium (problèmes d'ostéoporose),
- sans Magnésium, nous ne pouvons pas fabriquer de protéines (perte musculaire),
- sans Magnésium, nous ne pouvons pas correctement transformer les sucres et graisses que nous absorbons,
- il est indispensable à la formation des os et de toutes nos cellules,
- il est indispensable à notre équilibre psychique,
- c'est lui qui apporte l'énergie dans toutes nos cellules.

Ce petit aperçu démontre à quel point un déficit en Magnésium peut perturber le bon fonctionnement de notre organisme et notre état de santé en général.

Compte tenu de l'appauvrissement de nos aliments en Magnésium et du stress généré par la vie moderne, il devient donc indispensable de recourir à un apport complémentaire en Magnésium.

Comme pour toutes nos Extractions Intégrales, nous garantissons une assimilation maximale car notre Magnésium est extrait et concentré à partir de végétaux biologiques.

1. Assimilation

Les Magnésiums issus de la chimie de synthèse tels les gluconates, carbonates, orotates de Magnésium sont composés d'acide (acide gluconique, acide orotique, acide carbonique) pour environ 80 %, il reste donc peu de place pour du Magnésium isolé et peu assimilable (en général de la chaux). Le magnésium est donc lié à un acide qui servira de transporteur. Par exemple dans le cas d'un gluconate de Magnésium, il faut savoir que pour une gélule de 400 mg, l'acide gluconique et les excipients (colorants, conservateurs) représentent 320 mg et le Magnésium élément environ 80 mg donc seulement 20% de la gélule.

L'absorption d'**Équilibre Magnésium** est optimale car le magnésium est lié naturellement à ses fibres présentes dans les végétaux utilisés.

2. Association avec des cofacteurs d'origine naturelle : Vitamine B6, Calcium, Potassium

Les cofacteurs sont les molécules indispensables à l'assimilation. Pour que notre corps absorbe normalement les vitamines, minéraux et autres principes actifs, il faut des cofacteurs et pour le magnésium, ce sera notamment la vitamine B6.

La vitamine B6

De nombreuses formes de Magnésium sont disponibles sur le marché, associées traditionnellement à la vitamine B6 pour équilibrer les troubles nerveux.

Les résultats sont généralement décevants. Ce qui n'est pas étonnant puisqu'il s'agit de formes de synthèse.

Dans **Équilibre Magnésium**, les vitamines du groupe B dont la B6 sont 100% naturelles, concentrées à partir des graines germées d'orge biologiques. Elles sont liées à leur transporteur naturel et sont donc parfaitement assimilées.

Les minéraux Calcium et Potassium

3. Il existe au sein de chacune de nos cellules un lien entre les taux de Calcium, Magnésium et Potassium. Nous avons veillé à ne pas détruire cet équilibre en préservant dans notre complexe **Équilibre Magnésium** les deux autres éléments Calcium et Potassium issus également des graines d'orge germées biologiques.