

Douleurs, calculs rénaux et magnésium

‣ *Magnésium et douleurs articulaires*

Prendre un comprimé de magnésium entre 40 et 50 milligrammes au moins 3 fois par jour dont le soir au coucher, et ajouter 5 gouttes de silice colloïdale si la prise de magnésium entraîne un état désagréable, nausées, fatigue, vertiges...

- Ajouter un comprimé de L tryptophane 500 mg au coucher.

Le L-tryptophane facilite la libération de la mélatonine, une neuro-hormone qui favorise l'endormissement, et contribue à soulager les douleurs dorsales. Elle augmente la synthèse de sérotonine qui diminue la sensibilité douloureuse.

‣ *Magnésium et calculs rénaux*

Les douleurs dues aux calculs rénaux demandent un traitement antalgique musculé. Cependant le magnésium intervient pour éviter les récurrences. Les calculs rénaux sont formés le plus souvent d'oxalate de calcium. Le magnésium en tant qu'antagoniste du calcium, ralentit sa précipitation et limite la formation de ces calculs.

- Les risques de récurrence se réduisent jusqu'à 85 % chez les personnes qui prennent régulièrement du magnésium.