

La puissance de l'oligothérapie en psychologie

© ICT-Formation

La sphère d'action du magnésium est très étendue, il participe :

- à 300 systèmes enzymatiques essentiels à la vie.
- à la conversion du glucose en énergie (ATP)
- à la conservation de cette énergie (ATP) qui en son absence,
- est très vite détruite.
- à l'assimilation des glucides, lipides, protides.
- à l'assimilation de nombreux oligo-éléments et vitamines.
- a une action anti-inflammatoire.
- a une action anti-allergique.
- assure la régularité du rythme cardiaque.
- stimule l'immunité
- indispensable pour la communication entre les neurones.
- essentiel à la relaxation musculaire.
- indispensable pour l'entrée du potassium dans les cellules.

Le potassium est nécessaire :

- à l'élimination rénale,
- au contrôle de la tension artérielle
- au contrôle du rythme cardiaque
- sa carence est presque toujours liée à celle en magnésium, et sa prise ne sert pas tant qu'on ne corrige pas le manque de magnésium.

- *Les télomères*

Impliqué dans la synthèse de l'ADN et l'ARN et dans la conservation du génome, il agit aussi au niveau des télomères.

Structures situées à l'extrémité des chromosomes, ressemblent aux protections placées aux extrémités des lacets de chaussures pour empêcher qu'ils ne s'effilochent. Schématiquement, plus ces télomères sont longs, plus les cellules sont jeunes et saines.

- Élisabeth Blackburn, prix Nobel de médecine et physiologie 2009, co-découvreur de la Télomérase : enzyme qui empêche les chromosomes de s'altérer avec le temps.
- Ses études montrent clairement que la télomérase n'agit qu'en présence de magnésium, considéré comme son activateur naturel.
- Elle a mis en évidence que les états de stress important raccourcissent les télomères et baissent la télomérase.
- Le stress diminue le magnésium cellulaire et la télomérase.

- *L'enzyme ADN polymérase*

Elle permet la réplication des brins d'ADN à l'identique lors de la division cellulaire, et requiert la présence de magnésium pour être active.

- *Les signes du manque de magnésium*

- La nervosité, l'anxiété, les états dépressifs.
- Les troubles du sommeil, les pertes de mémoire
- La fatigue.
- Les vertiges, les acouphènes.
- Les troubles du comportement alimentaire, les troubles de la glycémie
- Les fourmillements, les crampes.
- Les troubles du rythme cardiaque (palpitations, arythmies...)
- L'hypertension.
- Certains maux de tête, certaines allergies.
- Certains états de vieillissement accéléré.
- La spasmophilie.
- Certains états inflammatoires chroniques.

- L'organisme ne sait pas stocker le magnésium sur une longue durée : lorsque celui-ci n'est pas utilisé rapidement, il est éliminé dans les urines par les reins. D'autre part, il a du mal à pénétrer dans les cellules. Il s'accumule alors sur le pas de la porte puis est évacué avant d'avoir rempli ses fonctions.