

Naturellement vôtre avec...

Jean-Luc DARRIGOL

# LE CHLORURE DE MAGNÉSIUM

Vertus, secrets et bienfaits



*Dangles*  
ÉDITIONS

Naturellement vôtre avec...

## LE CHLORURE DE MAGNÉSIUM

Dans un hôpital de campagne sur le front des combats, lors de la Première Guerre mondiale, un médecin militaire, le docteur Delbet, expérimenta avec succès l'utilisation du **chlorure de magnésium** pour **soigner** les soldats blessés et **combattre les infections**.

Ce fut le point de départ, il y a donc 100 ans, de cette authentique saga concernant les précieux usages thérapeutiques du chlorure de magnésium, produit naturel s'il en est.

Cet ouvrage de référence sur le sujet vous informe sur **l'importance vitale du magnésium pour l'organisme humain, les besoins quotidiens, les aliments qui en contiennent**. Mais les dérives actuelles de l'industrie agroalimentaire induisent des carences minérales qu'il est nécessaire de combler : c'est précisément l'action bénéfique du chlorure de magnésium.

Dans une deuxième partie consacrée à la **magnésiothérapie**, vous découvrirez la polyvalence du chlorure de magnésium actif dans nombre d'affections : **spasmophilie, fatigue, immunodépression, ostéoporose, constipation, rhume, grippe, stress, fragilité émotionnelle, hygiène buccodentaire, dermatoses, soin des plaies...**

Page après page, ce livre recommandé par les naturopathes et abondant de conseils pratiques vous guidera sur le chemin d'une santé restaurée, d'un bien-être retrouvé.



*Jean-Luc Darrigol, pionnier de l'écologie, se consacre depuis 1973 à l'étude des médecines douces. Il acquiert peu à peu une somme impressionnante de connaissances sur les plantes médicinales, les huiles essentielles, les produits de la ruche et les nutriments, étant l'auteur de nombreux livres visant à informer le grand public sur les méthodes naturelles de santé.*

PIKTOS  
GROUPE ÉDITORIAL  
www.piktos.fr

10 €





*Hommage au docteur Auguste Neveu,  
auteur d'un ouvrage majeur sur le chlorure de magnésium publié aux  
Éditions Dangles en 1936.*

ISBN : 978-2-7033-0993-2

© Éditions Dangles, 2013.

Une marque du groupe éditorial PIKTOS  
Z.I. de Bogues - rue Gutenberg - 31750 Escalquens

**www.piktos.fr**

Tous droits de reproduction, de traduction et  
d'adaptation réservés pour tous pays

## IL Y A 100 ANS...

La véritable « saga » du chlorure de magnésium dure depuis 100 ans et elle doit tout à un homme : Pierre Delbet.

Né le 15 novembre 1861 à La Ferté-Gaucher, en Seine-et-Marne, il entreprend des études de médecine jalonnées par sa nomination à l'internat en 1884, la réussite à l'agrégation de la faculté de médecine de Paris en 1892, devenant chirurgien en 1893, puis chef de service à l'hôpital Laennec en 1905, et enfin professeur de clinique chirurgicale à l'hôpital Necker en 1908.

Dès le début de son activité de chirurgien, il est préoccupé par un phénomène qui l'interpelle et qu'il décrit ainsi : « *Les antiseptiques utilisés à l'hôpital pour nettoyer les plaies, au lieu de combattre l'infection, l'aggravent.* »

Cette observation semble paradoxale mais ne l'est pas en vérité. En effet, les produits antiseptiques, actifs contre l'infection microbienne, s'attaquent malheureusement aussi aux tissus sains dont ils diminuent la capacité de résistance, favorisant la prolifération bactérienne dans un second temps.

À propos de ce paradoxe sur la nocivité des traitements, Pierre Delbet ajoute : « *L'antisepsie vise les microbes mais tue également les cellules saines. Je rêve d'accroître la résistance des cellules afin de triompher des microbes.* »

C'est alors que survient la Première Guerre mondiale et qu'il est mobilisé dès le début, en 1914, en sa qualité de chirurgien, rejoignant le front des combats. Les soldats blessés affluent à son hôpital de campagne, et il est impuissant, bien souvent, à combattre les proliférations bactériennes se développant à partir des blessures que les antiseptiques sont incapables de guérir.

C'est alors qu'il a une intuition géniale : ayant eu connaissance d'une thèse de médecine sur le chlorure de magnésium<sup>1</sup>, il expérimente le lavage des plaies avec une solution de chlorure de magnésium dont il imprègne ensuite les pansements appliqués sur ces blessures... qui guérissent !

---

<sup>1</sup> Maurice Chibret, *De l'emploi thérapeutique du chlorure de magnésium*. Thèse pour le doctorat de médecine, 1910.



S'interrogeant sur les raisons de cette efficacité antibactérienne du chlorure de magnésium, il fait le lien avec la phagocytose qui caractérise l'activité immunostimulante des globules blancs (nous l'évoquons dans le chapitre sur l'immunité) qu'il qualifie de « cytophylaxie », faisant le 6 septembre 1915 une communication à l'Académie des sciences sur « *L'action cytophylactique du chlorure de magnésium en solution à raison de 12 ‰* ».

Il présentera trois ans plus tard devant l'Académie de médecine une seconde communication intitulée : « *Biologie des plaies de guerre* ».

Encouragé par le succès de l'application externe de cette solution à 12 pour mille de chlorure de magnésium, il procède à des injections de cette solution pour combattre les infections internes, avec un succès retentissant, ce qui le conduira par la suite à formuler des comprimés à prendre par voie orale, dont le préfixe du nom évoque leur inventeur : « Delbiase ».

Ces comprimés seront dès lors systématiquement prescrits, en cas d'infection, aux malades soignés par le professeur Delbet dans son service à l'hôpital Necker, et à ce sujet une anecdote amusante mais significative est décrite dans son ouvrage de référence<sup>2</sup> :

*« Pendant cette période, le chlorure de magnésium s'administrait uniquement par voie intraveineuse. Or j'avais dans mon service à l'hôpital un blessé dont l'état était grave et qui refusait les injections. »*

*Un matin je dis : "Essayons de lui donner la solution par voie buccale."*

*À ce mot, la surveillante, Madame Boivin, et deux infirmières, eurent un sourire.*

- Pourquoi riez-vous ?*
- Nous en prenons toutes, répondit Madame Boivin.*
- Et pourquoi ?*
- Cela nous donne du cœur à l'ouvrage !*
- Mais qu'est-ce qui vous a donné l'idée d'en prendre ?*
- Nous avons remarqué que les malades à qui l'on injectait la solution*

2 Pierre Delbet, *Politique préventive du cancer*, Éditions Denoël, 1943.

*de chlorure de magnésium éprouvaient du bien-être. Alors nous avons essayé d'en prendre et ça nous a produit le même effet.*

*Dès lors j'en administrai à tous les malades de mon service, j'en pris moi-même, au point que je l'appelai "ma drogue", et j'en fis prendre à tous ceux qui m'étaient chers.*

*Les surveillantes de l'hôpital et les infirmières, enchantées par la sensation d'euphorie, d'énergie et de résistance à la fatigue qu'elles éprouvaient, firent de la propagande pour le chlorure de magnésium.*

*Bien vite un grand nombre de personnes prirent régulièrement "ma drogue" et je récoltai une ample moisson de faits à quoi je ne m'attendais guère, qui m'ont inspiré de nouvelles recherches.*

*Ma méthode a pour but d'exalter la vitalité des cellules, raison pour laquelle je l'ai appelée cytophylactique, mot signifiant protection des cellules. »*

Voilà donc quels furent il y a pratiquement 100 ans les prémices du succès du chlorure de magnésium et son initiateur éclairé eut bien vite des disciples.

D'autres médecins, à leur tour, expérimentèrent avec succès les propriétés cytophylactiques du chlorure de magnésium<sup>3</sup>. Mais le principal disciple de Pierre Delbet, au xx<sup>e</sup> siècle, fut le docteur Neveu.

Auguste Neveu est né dans l'île d'Oléron en 1885. Il fait ses études à la faculté de médecine de Bordeaux dont il sort major de sa promotion. Après avoir servi dans la marine comme médecin commandant, ce qui lui valut d'être décoré de la Légion d'honneur, il ouvre un cabinet dans son département natif de Charente-Maritime, à Rochefort.

Marié ensuite à une habitante du village proche de Breuil-Magné, il s'y installe, et comme bien souvent, à cette époque, les médecins de campagne sont également sollicités par leurs patients pour soigner les animaux.

3 Lucien Cornil, Henri Vignes, « Médication cytophylactique au magnésium de Delbet », *Revue de pathologie comparée*, 1916.



Le docteur Neveu, ayant eu connaissance des publications du professeur Delbet à l'Académie de médecine, expérimente en 1932 l'emploi du chlorure de magnésium pour soigner un veau atteint de fièvre aphteuse et un chien ayant la maladie de Carré, parfois appelée « poliomyélite du chien ».

Le veau et le chien étant guéris, le docteur Neveu se mit alors à soigner les maladies infectieuses de ses patients avec le chlorure de magnésium, guérissant bronchites, pleurésies, angines et maladies infantiles.

C'est alors que survint la terrible épidémie de grippe de l'hiver 1935, connue pour ses graves complications broncho-pneumoniques. Les patients du docteur Neveu furent guéris grâce au chlorure de magnésium, inversement aux malades grippés de ses confrères soignés de façon classique, et sa réputation se répandit dans toute la région.

Encouragé par ses résultats, il étendit avec succès la prescription de chlorure de magnésium à d'autres maladies, en particulier la diphtérie et la poliomyélite faisant des ravages à cette époque. Et on qualifia de « *guérisons miraculeuses* » les résultats fabuleux obtenus par lui en cas de poliomyélite.

Voulant faire profiter le plus grand nombre de ses connaissances, il publie en 1936 aux jeunes Éditions Dangles (fondées en 1926) un ouvrage qui fera date<sup>4</sup>.

Ce livre n'évoque pas seulement la poliomyélite, mais aussi la diphtérie qui était autrefois bien souvent mortelle à cause des complications cardiaques (myocardites) et pulmonaires (insuffisance respiratoire aiguë).

À ce propos, voici quelques lignes éloquentes du docteur Neveu sur sa toute première guérison qualifiée de « miraculeuse » :

*« Il m'advint d'apporter une importante contribution à la méthode cytophyllactique du professeur Delbet quand en 1932 je fis prendre du chlorure de magnésium à une petite malade prénommée Ghislaine. »*

4 Docteur Auguste Neveu, *Comment prévenir et guérir la poliomyélite, traitement cytophyllactique des maladies infectieuses par le chlorure de magnésium*, Éditions Dangles, 1936.

*Atteinte d'une angine suspecte d'être une diphtérie, en attendant l'analyse du prélèvement amygdalien je fus surpris, dès le lendemain matin de l'administration de chlorure de magnésium, de constater sa guérison totale.*

*Quand le laboratoire me donna l'analyse positive au bacille diphtérique, ce fut le point de départ de mes recherches sur le traitement cytophyllactique des maladies infectieuses par le chlorure de magnésium. »*

Le docteur Neveu fit ultérieurement deux communications majeures<sup>5</sup>.

Ses multiples efforts pour essayer de populariser les traitements à base de chlorure de magnésium, toute sa vie durant, jusqu'à sa mort en 1960, furent vains. Surnommé « le docteur miracle », ses travaux ne furent pourtant jamais reconnus par l'Académie de médecine.

Nous lui avons rendu hommage en exergue à ce livre, et c'est avec fierté que nous apportons notre modeste contribution à son œuvre en étant publié dans la même maison d'édition, Dangles, aujourd'hui intégrée au Groupe Piktos.

Avant d'aborder l'étude du chlorure de magnésium proprement dit, évoquons au préalable le magnésium dont il est le sel.

5 Docteur Auguste Neveu, *Traitement cytophyllactique de quelques maladies infectieuses de l'homme et du bétail par le chlorure de magnésium*, Journées thérapeutiques de Paris, 1946.  
– Auguste Neveu, *Les propriétés pharmacodynamiques et thérapeutiques du magnésium*, Journées thérapeutiques de Paris, 1947.



## PREMIÈRE PARTIE

### MAGNÉSIUM & CHLORURE DE MAGNÉSIUM

#### L'IMPORTANCE VITALE DU MAGNÉSIUM

On estime que 60 % des Français ont des carences en magnésium, chiffre considérable au regard de son importance vitale.

Le corps humain contient en effet environ 30 g de magnésium, principalement au sein des os et des muscles mais aussi dans le cœur, le foie et les reins. C'est donc un élément plastique, c'est-à-dire qu'il contribue à l'élaboration des tissus de l'organisme.

De plus, il a un rôle catalytique essentiel car il favorise la fixation de trois autres minéraux : le calcium, le potassium et le phosphore.

Cette fixation se fait selon des proportions réciproques qui doivent être respectées pour l'optimisation de leur co-assimilation.

Pour ne prendre qu'un seul exemple, le ratio idéal est d'une part de magnésium pour deux parts de calcium.

Le magnésium intervient dans la fixation de la vitamine C et dans les métabolismes respectifs des protéines, des glucides et des lipides.

Au total, on a dénombré plus de 300 réactions métaboliques dans laquelle intervient le magnésium. Encore une fois, c'est dire son importance vitale.

Les principales propriétés du magnésium sont les suivantes :

- ② Le magnésium est un sédatif naturel indiqué en cas d'insomnie, d'angoisse, de dépression. C'est un anti-stress d'une efficacité rare.



- ② Le magnésium régule l'hyperexcitabilité des nerfs : il est précieux en cas de spasmophilie, de fatigue nerveuse, de fragilité émotionnelle.
- ② Le magnésium intervient dans la modulation de l'osmose à travers les membranes cellulaires, acte essentiel de la nutrition de l'organisme.
- ② Le magnésium contribue à la régulation des contractions cardiaques, propriété importante en cas d'arythmie, de tachycardie.
- ② Le magnésium contribue à la prévention des accidents cardiovasculaires, infarctus et accident vasculaire cérébral.
- ② Le magnésium permet la régulation de l'hypertension artérielle.
- ② Le magnésium accélère la consolidation des os après une fracture, favorise la croissance et permet de prévenir l'ostéoporose.
- ② Le magnésium prévient les caries dentaires.
- ② Le magnésium stimule la fonction rénale, étant diurétique.
- ② Le magnésium stimule le transit intestinal, étant laxatif.
- ② Le magnésium est conseillé aux sportifs, améliorant le fonctionnement des muscles et permettant la prévention des crampes.
- ② Le magnésium est conseillé aux asthmatiques car il prévient les crises.
- ② Le magnésium soulage les symptômes de la migraine.
- ② Le magnésium favorise la régénérescence des tissus conjonctifs, en particulier les cartilages articulaires, d'où son intérêt en cas d'arthrose.
- ② Le magnésium soulage les symptômes induits par le syndrome prémenstruel.

- ② Le magnésium accroît la solubilité du calcium dans l'urine, ce qui freine la formation des calculs urinaires.
- ② Le magnésium est indiqué en cas de diabète de type II (non insulino-dépendant) car il favorise la sécrétion d'insuline par le pancréas.
- ② Le magnésium stimule la phagocytose, c'est-à-dire la destruction des microbes par les lymphocytes macrophages : c'est un anti-infectieux.
- ② Le magnésium participe à la formation des anticorps qui assurent la défense de l'organisme : c'est un immunostimulant.
- ② Le magnésium est un tonique actif en cas de fatigue générale chronique, physique, nerveuse et musculaire.
- ② Le magnésium favorise la régénération de l'organisme, la revitalisation.

#### Besoins quotidiens en magnésium

Nourrisson	50 mg
Enfant de moins de 5 ans	100 mg
Enfant de 6 à 10 ans	200 mg
Enfant de 11 à 15 ans	250 mg
Adolescent de 16 à 20 ans	350 mg
Adulte (homme, femme)	400 mg
Femme enceinte	420 mg
Femme allaitante	420 mg

#### Teneur des aliments en magnésium (mg/100 g)

Cacao	410
Noix de cajou	270
Amande	260
Escargot	250



## Teneur des aliments en magnésium (mg/100 g)

Soja (grains)	240
Noix du Brésil	220
Arachide	180
Noisette	160
Noix	155
Riz complet	145
Haricot blanc	140
Pain complet	130
Pois cassé	125
Pois chiche	120
Maïs (grains)	120
Pâtes complètes	120
Muesli	115
Oignon	110
Banane séchée	105
Chocolat noir	100
Lentille	100
Sel non raffiné	75
Châtaigne	75
Noix de coco	70
Pâte d'amande	70
Datte	65
Abricot sec	60
Mélasse	60
Figue séchée	60
Épinard	55
Raisin sec	50

## Cacao

Nous le voyons dans le tableau des aliments riches en magnésium, c'est le cacao qui occupe la première place. Il mérite d'être évoqué.

Le cacao est extrait de la fève du cacaoyer (*Theobroma cacao*) qui renferme des flavonoïdes, de l'acide gras stéarique, de la théobromine proche de la caféine et du magnésium en quantité.

Le cacao est euphorisant, antidépresseur, tonique, énergétique, stimulant les fonctions cognitives, aphrodisiaque.

C'est un antidépresseur naturel conseillé aux personnes anxieuses, angoissées, fatiguées, qui manquent de tonus et d'énergie, sans oublier son action bénéfique pour réveiller la libido, aussi bien masculine que féminine.

Le **chocolat** renferme les mêmes composants que le cacao mais en moindre concentration, ainsi qu'un corps gras, le beurre de cacao.

Le chocolat noir est à préférer (le plus riche en cacao), le chocolat au lait étant plus gras. Le chocolat blanc ne contient que du beurre de cacao, à proscrire.

Attention : le chocolat est déconseillé en cas de migraine, d'acné et d'excès pondéral (à consommer avec modération !).

## Teneur des eaux minérales en magnésium

Rozana	160
Vittel Hépar	119
Badoit	102
Quézac	95
Arvie	92
Contrexéville	66



**Teneur des eaux minérales en magnésium**

Vittel Grande Source	36
Évian	24
Vichy Célestins	9
Vichy Saint-Yorre	9
Volvic	6
Mont Roucous	1

**Compléments alimentaires riches en magnésium**

Chlorure de magnésium

Plasma de Quinton

Germe de blé

Pollen

Chlorella

Lithothamne

Dolomie

Nous évoquons les compléments alimentaires magnésiens autres que le chlorure de magnésium en fin de livre.

**L'INTERACTION MAGNÉSIUM/VITAMINE B6**

Il y a une incontestable interaction entre le magnésium et la vitamine B6, celle-ci favorisant la biodisponibilité du magnésium. L'exemple du stress éclaire ce processus de façon pédagogique.

En état de stress, on observe une considérable élévation de la sécrétion d'adrénaline par les glandes médullosurrénales.

Or lorsque l'adrénaline passe dans le sang pour aller se fixer sur le récepteur membranaire d'une cellule, elle accroît la sécrétion d'une molécule, l'adénosine monophosphate (encore appelée AMP cyclique), qui entraîne un afflux massif de calcium au sein des cellules où l'adrénaline va se fixer.

Cette entrée spectaculaire du calcium au sein des cellules a pour conséquence immédiate la chasse du magnésium, quittant massivement les cellules où l'adrénaline s'est fixée pour rejoindre le sang qui le véhicule.

Quand ce sang surchargé en magnésium arrive au niveau des reins, ceux-ci font leur travail, c'est-à-dire qu'ils élèvent l'excrétion urinaire du magnésium excédentaire afin de rééquilibrer le pourcentage de magnésium circulant.

Le magnésium passant dans les urines, cela se traduit par un déficit magnésien chez les personnes en état de stress permanent.

Or paradoxalement le magnésium a une incidence directe sur la sécrétion d'adrénaline par les médullosurrénales qu'il a tendance à freiner.

C'est un réel cercle vicieux : la fuite de magnésium indirectement provoquée par l'hypersécrétion d'adrénaline (via l'afflux de calcium induit) ne permet pas de limiter celle-ci comme c'est normalement sa fonction !

La vitamine B6, entre autres actions, peut épargner la fuite urinaire du magnésium car elle intervient en amont, au niveau cérébral, en stimulant la sécrétion de deux neuromédiateurs délivrant un message propre à freiner la cascade endocrinienne conduisant à l'hypersécrétion d'adrénaline : l'acide gamma-aminobutyrique (plus généralement appelé GABA) et la sérotonine.

Nous voyons bien à travers cet exemple de la régulation du stress combien sont solidaires le magnésium et la vitamine B6.

**Levure de bière**

En complément d'une cure de chlorure de magnésium, afin d'optimiser les conditions de son assimilation par l'organisme, il est conseillé de prendre de la levure de bière, nutriment le plus riche en vitamine B6.



**Principaux aliments contenant de la vitamine B6**

Foie de veau

Saumon - Maquereau - Cabillaud - Hareng

Soja - Pois chiche - Lentille - Haricot en grain

Blé complet - Avoine

**LES DIFFÉRENTS SELS DE MAGNÉSIUM**

Il existe un grand nombre de sels de magnésium, dont le chlorure, bien sûr, le plus utilisé car incontestablement le plus actif. Leur énumération est évocatrice de leur omniprésence thérapeutique.

Voici ces différents sels de magnésium dans l'ordre alphabétique tels qu'ils sont référencés dans l'ouvrage de référence de la pharmacie française : *L'officine*, de François Dorvault, dont la première édition date de 1844, constamment réédité depuis, en fonction de l'évolution de l'industrie pharmaceutique et de la Pharmacopée. L'énumération ci-dessous est tirée de la 23<sup>e</sup> édition, publiée en 1995 par les Éditions Vigot, ouvrage de 2 089 pages.

Pour chaque sel de magnésium, quand ils existent, sont également cités leur inscription à la Pharmacopée française et leurs autres dénominations.

**Carbonate de magnésium**

Inscrit à la Pharmacopée française.

**Chlorate de magnésium****Chlorure de magnésium**

Inscrit à la Pharmacopée française.

Autres dénominations :

- muriate
- hydrochlorate
- chlorhydrate de magnésie

**Citrate de magnésium**

Inscrit à la Pharmacopée française.

**Hydrocarbonate de magnésium**

Inscrit à la Pharmacopée française.

Autres dénominations :

- carbonate de magnésie
- sous-carbonate de magnésie
- carbonate basique de magnésie
- magnésie blanche
- magnésie anglaise
- craie
- terre magnésienne
- terre amère
- terre talqueuse
- lait de terre
- panacée anglaise
- poudre de Santinelli
- poudre de Valentini
- poudre du Comte de Palme
- poudre de Zwinger

**Hydrate de magnésium**

Inscrit à la Pharmacopée française.

Autres dénominations :

- hydrate de magnésie
- magnésie hydratée

**Oxyde de magnésium**

Inscrit à la Pharmacopée française.

Autres dénominations :

- magnésie calcinée
- magnésie pure
- magnésie décarbonatée

**Phosphate de magnésium**



**Pidolate de magnésium****Sulfate de magnésium**

Inscrit à la Pharmacopée française.

Autres dénominations :

- sel d'Epsom
- epsomite
- sel d'Egra
- sel de Sedlitz
- sel de Seidchut
- sel de Stassfurt
- kiésérite
- sel anglais
- sel cathartique

**Sulfite de magnésium**

À tous ces sels de magnésium répertoriés dans *L'officine* on doit ajouter certains autres qui ne le sont pas mais qui sont également disponibles pour la santé humaine et que l'on peut se procurer par exemple sur Internet :

**Ascorbate de magnésium****Gluconate de magnésium****Glutamate de magnésium****Glycérophosphate de magnésium****Lactate de magnésium****Malate de magnésium****Orotate de magnésium****Silicate de magnésium****Stéarate de magnésium**

Cette très grande variété de sels de magnésium exprime combien la polyvalence du magnésium est bénéfique à l'organisme.

Mais encore une fois nous ne retenons qu'un seul de ces sels, le chlorure, tant il est vrai que c'est lui qui a le plus d'indications thérapeutiques.

<b>PRÉSENTATIONS ET UTILISATIONS DU CHLORURE DE MAGNÉSIMUM</b>
--

<b>Sachets de chlorure de magnésium</b>
---

La présentation traditionnelle est le chlorure de magnésium en poudre.

Cette poudre de couleur blanche est disponible en sachets de 20 grammes, généralement à la marque COOPER (Coopérative pharmaceutique française) et disponible en pharmacie.

Son utilisation se fait après dilution d'un sachet dans 1 litre d'eau.

On boit alors la solution de chlorure de magnésium, selon une fréquence qui varie, à raison d'un verre (100 à 125 ml) à chaque prise.

Le goût de cette solution est amer, certains disent désagréable, mais on s'y fait très vite sans problème et il n'est pas persistant.

On peut édulcorer cette amertume avec quelques gouttes de citron.

En cas de maladie infectieuse aiguë, boire un verre toutes les 3 heures la première journée, un verre toutes les 6 heures la deuxième journée, puis un verre toutes les 12 heures jusqu'à guérison.

Les cures se font pendant 3 semaines, à raison d'un à trois verres de solution de chlorure de magnésium par jour, à renouveler au besoin en faisant une semaine de pause entre chaque cure.

En raison de la concentration de sel dans l'eau (20 g par litre), la solution peut être conservée sans problème à température ambiante, mais on peut aussi la conserver au réfrigérateur si on n'en consomme qu'un verre par jour.

Il n'y a pas de durée limite de consommation d'une telle solution, le chlorure de magnésium, en sa qualité de sel, étant un conservateur naturel.

En usage externe, la solution peut être appliquée directement sur la peau ou par imprégnation d'une compresse.

### Nigari

Le nigari est un extrait d'eau de mer obtenu par évaporation et cristallisation.

Il comprend 85 % de chlorure de magnésium, du chlorure de sodium (autre composant majeur du sel de mer) et différents minéraux et oligo-éléments.

Il est originaire du Japon, les Japonais s'en servant, initialement, pour la fabrication du tofu obtenu en faisant cailler le filtrat de soja improprement appelé *lait* de soja, et le tofu, *fromage* de soja.

En japonais, *nigari* signifie « amer », exprimant l'amertume du chlorure de magnésium.

On trouve le nigari en magasins de produits naturels et diététiques.

Il se présente en vrac, en sachets de 500 g ou 1 kg, son utilisation étant donc plus économique que le chlorure de magnésium conditionné en sachets de 20 g.

La solution de nigari se fait en diluant 2 cuillerées à soupe rases dans 1 litre d'eau. Son utilisation est ensuite identique (voir ci-dessus) à celle de la solution de chlorure de magnésium obtenue avec la poudre en sachets.

### Comprimés Delbiase

On trouve en pharmacie et sur Internet des comprimés au nom de Delbiase, dont la formulation a varié depuis leur création par le professeur Delbet.

Voici les indications données par le site Internet du fabricant :

Delbiase comprimés.

Formule uniquement composée de chlorure de magnésium associé à 0,1 % de stéarate de magnésium, adjuvant de compression.

Complément alimentaire.

Conseillé dans les déficits magnésiens.

Indispensable au métabolisme, le magnésium intervient dans le fonctionnement neuromusculaire et la transmission de l'influx nerveux.

Comprimés à prendre avec un demi-verre d'eau.

Posologie conseillée : 3 comprimés par jour.  
Ne pas dépasser la dose journalière indiquée.

Delbiase comprimés ne se substitue pas à un régime alimentaire varié.

Apport journalier pour 3 comprimés : 300 mg de magnésium.

Contre-indication : insuffisance rénale.

Interaction médicamenteuse : quinidine.

Effet indésirable possible : diarrhée.

Quelle que soit la présentation (sachets de chlorure de magnésium, nigari ou comprimés Delbiase), on doit évoquer les effets indésirables, les contre-indications, les interactions médicamenteuses et l'innocuité.

### Effet indésirable

Nous avons volontairement écrit le titre au singulier, à l'inverse de ce que l'on peut lire sur les notices que l'on trouve dans les boîtes de médicaments sur lesquelles figurent de longues listes d'effets indésirables.

Pour ne prendre que l'exemple des antidépresseurs, leurs effets indésirables font frémir et conduit à s'interroger : le remède n'est-il pas pire que le mal ?



Avec le chlorure de magnésium, point de cela. Sa consommation présente un effet indésirable et un seul, concernant le transit intestinal : il est laxatif.

Toutes les personnes ne réagissent pas de la même façon à la prise de chlorure de magnésium, les diarrhées qu'il peut provoquer n'étant pas obligatoires, ou ayant une intensité plus ou moins grande.

Une accélération du transit et des selles fluides accompagnent souvent les premiers jours de cure, mais cela ne doit en aucun cas nous inquiéter.

Généralement, cette diarrhée disparaît d'elle-même au bout de quelques jours. Si ce n'est pas le cas, il faut réduire les doses jusqu'à l'interruption des diarrhées. Si celles-ci persistent, ce qui est rare, il faut arrêter la cure.

### Contre-indications

La prise de chlorure de magnésium est contre-indiquée :

- en cas d'insuffisance rénale (réduction de la capacité des reins à excréter les déchets métaboliques, à contrôler l'équilibre du dosage du corps en eau et en sels minéraux, à réguler la pression sanguine) ;
- en cas d'insuffisance surrénalienne (dysfonctionnement de la glande corticosurrénale et de la glande médullosurrénale) ;
- en cas de néphrite (maladie inflammatoire des reins) ;
- en cas d'hémophilie (trouble héréditaire de la coagulation du sang).

### Interaction médicamenteuse

Le chlorure de magnésium peut interagir avec la quinidine, molécule qui appartient à la famille des anti-arythmiques cardiaques, agissant en modifiant la vitesse de transmission de l'influx nerveux au sein du muscle cardiaque afin de réguler ses contractions anarchiques.

Cette molécule est prescrite dans certains traitements des troubles du rythme cardiaque. Il faut s'abstenir de prendre simultanément du chlorure de magnésium qui peut interagir avec elle.

Le principal médicament en contenant est le « Quinidurule ».

### Innocuité

Mis à part la seule interaction médicamenteuse citée (quinidine), la prise de chlorure de magnésium est d'une totale innocuité toxicologique, ne présentant aucun danger, y compris pendant la grossesse et l'allaitement.

### Crème Delbiase

Pour clore ce chapitre, il importe d'évoquer la crème Delbiase. Pour les usages externes du chlorure de magnésium, il existe en effet une crème, nommée Delbiase, dont voici les indications du laboratoire la fabriquant :

Crème concentrée en magnésium sous forme de chlorure et de bromure.

Cette crème est testée sous contrôle dermatologique, utilisée pour les démangeaisons et irritations de la peau dues au soleil, au froid, au stress, etc.

La crème Delbiase est particulièrement recommandée pour les peaux fatiguées, irritées ou abîmées par les années, etc.

Fluide, elle s'applique facilement. Elle est sans parfum.

Formulée pour assurer une bonne conservation tout au long de son utilisation, elle contient le minimum de conservateur nécessaire à maintenir sa propreté bactériologique.

Elle est présentée en tube de 40 ml.

## DEUXIÈME PARTIE

---

### MAGNÉSIOTHÉRAPIE

<b>Abcès dentaire</b>
-----------------------

Un abcès dentaire survient quand, à l'infection de la pulpe dentaire consécutive à une carie, apparaît un foyer bactérien péri-apical, généralement à streptocoques ou à staphylocoques.

L'abcès dentaire provoque une douleur tenace, continue, aggravée par le simple contact des aliments (il vaut mieux s'abstenir de manger).

Il peut diffuser à l'os et aux tissus mous du plancher de la bouche.

À la tuméfaction peut s'ajouter une fistule gingivale. Le drainage se fait dans la bouche, donnant un goût amer.

---

**Attention** : il faut consulter en **urgence**, le chlorure de magnésium ne pouvant en aucun cas se substituer aux soins du dentiste en cas d'abcès dentaire. Mais il est un réel traitement d'appoint lorsque le dentiste a procédé à la collection de l'abcès, souvent en effectuant une extraction. Pendant plusieurs jours, après les soins dentaires, le chlorure de magnésium permet d'assainir le milieu buccal et de nettoyer le terrain infectieux.

**Utilisation** : 3 fois par jour, procéder à un bain de bouche prolongé (1 minute au minimum) avec une solution de chlorure de magnésium.

**Complément** : en complément du chlorure de magnésium, que ce soit avant la consultation chez le dentiste, pour soulager la douleur, ou après les soins dentaires, verser directement sur la dent infectée 1 goutte d'huile essentielle de girofle 3 fois par jour.



### Acné

Le traitement de l'acné est une indication traditionnelle du chlorure de magnésium. Or on considère que 85 % des adolescents sont concernés par l'acné, cette inflammation des follicules pilosébacées, glandes de la racine des poils qui sécrètent le sébum servant à protéger la peau contre les agressions extérieures, formant un mince film lipidique en surface de l'épiderme.

Mais lorsque le sébum est sécrété en excès, ce qui est le cas lorsqu'on a de l'acné, cette surproduction provoque à l'orifice des poils une rougeur et des boutons, la peau devenant grasse et prenant un aspect luisant.

Une des fonctions du chlorure de magnésium étant de réguler la sécrétion du sébum, comme nous l'évoquons par ailleurs au niveau du cuir chevelu en cas de cheveux gras, il est réellement actif en cas d'acné.

Ce sont les bouleversements hormonaux de la puberté qui entraînent l'acné, en particulier l'augmentation du taux circulant de testostérone, raison pour laquelle ce sont les garçons qui sont le plus affectés, bien que les jeunes filles le soient également lors des premières menstruations.

En général l'acné cesse au terme de l'adolescence après avoir eu de fâcheuses conséquences sur la qualité de la vie du jeune concerné, la disgrâce esthétique affectant la perception de soi, perturbant la vie sociale.

Les régions les plus atteintes par l'acné sont le visage et le dos ainsi que la partie supérieure du thorax et la base du cou.

Mis à part l'hormono-dépendance, les facteurs aggravants de cette surproduction de sébum sont multiples :

- une mauvaise alimentation : excès d'aliments gras, de chocolat, de sodas ;
- carence en vitamine B5 ;
- stress (facteur déterminant) ;
- tabagisme.

Les manifestations de l'acné sont plus ou moins graves et spectaculaires :

- hyper-séborrhée (peau très grasse) ;
- comédons, points noirs dus à une oxydation lipidique à l'orifice des poils ;
- papules, lésion inflammatoire formant des taches rouges avec tuméfaction ;
- pustules se traduisant par des têtes blanches au sommet des papules ;
- nodules, qui sont de gros boutons rouges et douloureux.

**Utilisation** : en cas d'acné, il est conseillé un double traitement.

Par voie interne, boire un verre de solution de chlorure de magnésium 2 fois par jour. Par voie externe, appliquer quelques minutes sur le visage, le matin après la toilette et le soir avant le coucher, une compresse imbibée de solution de chlorure de magnésium dans laquelle on peut ajouter une cuillerée à café de bicarbonate de sodium.

**Attention** : au début du traitement, il peut y avoir une recrudescence des manifestations de l'acné, mais il faut persévérer car le chlorure de magnésium est réellement efficace, et les boutons finissent par disparaître.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium de la levure de bière et certaines plantes : bardane, chiendent, fumeterre, pensée sauvage.

### Allergies

Nombre de travaux scientifiques ont mis en évidence la relation directe entre les carences en magnésium et les allergies. Et pour ce qui concerne le magnésium sous sa forme de chlorure, celui-ci est précisément reconnu avoir une fonction antihistaminique, ceci expliquant cela.

Cette action antiallergique du magnésium a été identifiée depuis longtemps. Ainsi au XVIII<sup>e</sup> siècle, Diderot, dans son *Encyclopédie*, recommande ce qu'il appelle la magnésie contre les crises d'asthme.

Et le professeur Delbet, lui-même, évoque la guérison d'une patiente affectée par de l'asthme chronique depuis plus de cinquante ans, asthme rebelle à tous les traitements, guéri par le chlorure de magnésium en deux semaines !



Nombre d'allergologues actuels recommandent une supplémentation du régime alimentaire en magnésium. C'est une reconnaissance de son efficacité.

Le chlorure de magnésium est reconnu actif en plusieurs circonstances :

- asthme
- bronchite chronique
- rhume des foins
- rhinite allergique
- allergies alimentaires
- allergies domestiques

Nous évoquerons plus loin les allergies alimentaires et les allergies domestiques dont on ne parle pas souvent, il faut le reconnaître.

Il convient au préalable de définir ce qu'est l'allergie. Il s'agit d'une hypersensibilité de certains organismes qui entraîne une réaction du système immunitaire se manifestant par la production massive d'anticorps, telle l'immunoglobuline, mécanisme de défense contre la cause allergène.

Il se produit alors une libération massive et brutale d'histamine, ce qui a pour conséquence une dilatation des capillaires et une hypotension concomitante.

Prenons un exemple, celui des allergies alimentaires.

Les principaux allergènes de l'alimentation courante sont :

- le lait, et tout produit contenant du lactose ;
- le gluten, et tout produit en contenant : pain, pâtes, etc. ;
- les œufs, et tout produit en contenant, par exemple des biscuits ;
- l'arachide, et tous fruits oléagineux comme les noix ;
- les fruits de mer : huîtres, moules, etc. ;
- les crustacés : crevettes, langoustines, tourteaux, etc. ;
- certains fruits exotiques, en particulier l'avocat ;
- certains additifs alimentaires, surtout le glutamate.

À propos du glutamate de sodium, il est largement incorporé à certains plats pour en relever le goût, d'où sa dénomination : exhausteur de goût.

La cuisine chinoise fait grand usage du glutamate, et bien des personnes, après un repas pris dans un restaurant chinois, ont des manifestations allergiques qui ne sont pas dues aux aliments eux-mêmes, dont la fraîcheur peut être exemplaire (et non mise en cause) mais au glutamate allergène incorporé aux plats. On appelle cela « le syndrome du restaurant chinois ».

Quant aux allergies domestiques, le géobiologue Rémi Florian dit : « *L'air respiré dans nos maisons est plus pollué que l'air extérieur.* » Sont en cause :

- la poussière en suspension dans l'air (visible dans un rai de lumière)
- les moisissures et spores (dans les toilettes, la cuisine, la salle de bains)
- les acariens
- les sécrétions et les poils d'animaux
- surtout, les composés organiques volatils :
  - le benzène provenant de la combustion du tabac ;
  - les hydrocarbures polycycliques du chauffage ;
  - le formaldéhyde servant à l'agglomération des particules de bois ;
  - le toluène des peintures et matériaux de décoration ;
  - le trichloréthylène présent dans les détachants ;
  - l'éthylbenzène présent dans les solvants ;
  - les cétones présents dans les colles ;
  - les composés chlorés émis par les frigos ;
  - les isocyanates présents dans les plastiques ;
  - les terpènes présents dans les désodorisants ;
  - les gaz propulseurs des aérosols.

Cette pollution induit de multiples troubles sur lesquels, reconnaissons-le, la prise de chlorure de magnésium se révèle efficace :

- allergies, dont asthme
- migraines
- fatigue physique et nerveuse
- stress, dépression
- insomnie
- perte de mémoire
- douleurs rhumatismales
- immunodépression



Prenons un seul exemple, emprunté à une actualité récente, de cette pollution toxique aux conséquences perverses pour la santé. Sous la pression menaçante d'une association de consommateurs ayant sensibilisé le grand public par sa campagne médiatique d'une grande pertinence, le leader européen des magasins d'ameublement bon marché (dont nous tairons le nom) a retiré de la vente plusieurs modèles de ses chambres d'enfants.

Ces meubles avaient certains intérêts : leur bas prix accessible aux jeunes couples à faibles revenus, leur esthétique moderne, leur fonctionnalité...

Mais ils avaient un bien grave défaut : fabriqués non pas en bois mais en particules agglomérées, ils contenaient ce que l'on appelle avec pudeur des composés organiques volatils, à savoir des formaldéhydes servant à renforcer la dureté des masses de particules et des cétones servant de durcisseur aux colles utilisées pour l'assemblage des éléments de meubles.

Comme leur nom l'indique, ces substances sont volatiles, c'est-à-dire qu'elles sont dispersées dans l'atmosphère continuellement, jour et nuit.

Et les enfants, en dormant, respirent ces produits toxiques émanant de leur lit (c'est un comble) et qui provoquent des allergies, de l'eczéma, des problèmes respiratoires, en particulier des bronchiolites !

Comme cet exemple le montre, l'intoxication de l'organisme est le plus souvent invisible, imperceptible, impalpable.

Heureusement elle est réversible. Il suffit, pour inverser le processus, de supprimer la cause polluante. Dans l'exemple précédent, en changeant le mobilier de la chambre avec de vrais meubles en bois naturel non traité.

Et de prendre du chlorure de magnésium, réputé antiallergique.

**Utilisation** : à titre prophylactique, au printemps, pour les personnes sensibles aux manifestations allergiques de certains pollens, faire une cure pendant 3 semaines en prenant 1 comprimé de Delbiase chaque matin. En cas de crise avérée, quels que soient la cause et l'époque, prendre 3 comprimés par jour, matin, midi et soir. S'il y a des manifestations allergiques externes (urticaire, eczéma), utiliser la crème Delbiase.

## Alopécie

Bien des hommes en témoignent, leur chute de cheveux a été freinée par des cures répétées de chlorure de magnésium par voie interne, associées à des rinçages avec une solution de chlorure de magnésium, après chaque shampooing, ce double soin ayant par ailleurs favorisé la repousse.

Les hommes supportant mal leur alopécie sont donc concernés par le chlorure de magnésium. Il ne faut pas confondre calvitie et alopécie. La première est définitive, la seconde peut être ralentie, voire stoppée.

Les causes d'alopécies sont nombreuses, et dans bien des cas on comprend pourquoi le chlorure de magnésium est efficace, régulant les troubles en question. On distingue :

### ② Les alopécies aiguës

- choc émotionnel (décès d'un proche, rupture, accident)
- intoxication alimentaire
- maladie infectieuse (par exemple une grippe)
- erreur de manipulation lors d'un soin capillaire
- accouchement (et aussi avortement ou fausse couche)
- arrêt de la pilule anticonceptionnelle
- prise de certains médicaments (par exemple : chimiothérapie)

### ② Les alopécies progressives

- alopécie masculine androgéno-dépendante
- déséquilibre émotionnel (anxiété, angoisse, nervosité)
- dérèglements hormonaux (par exemple lors de la ménopause)
- infections chroniques non soignées (par exemple une carie dentaire)
- emploi de shampooing trop détergent

### ② Les alopécies par dysfonctionnements du cuir chevelu

- modification du pH par un shampooing inadapté (trop acide)
- mauvaise vascularisation (déficit de l'irrigation nourricière)
- mauvaise innervation
- troubles de la kératinisation



**Utilisation** : en cas d'alopécie, il est conseillé un double traitement.

Par voie interne, boire un verre de solution de chlorure de magnésium 2 fois par jour, sous forme de cures de 3 semaines, à renouveler après une semaine d'arrêt. Par voie externe, après chaque shampooing, imbiber la chevelure d'une solution de chlorure de magnésium et se masser le cuir chevelu.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium de la levure de bière, de la lécithine de soja, de la gelée royale, du pollen.

### Angor (angine de poitrine)

Une carence en magnésium est un facteur de risque majeur pour cette affection cardiovasculaire nommée angor, ou encore angine de poitrine, car le magnésium joue un rôle cardio-protecteur scientifiquement reconnu.

Or nous évoquons par ailleurs l'appauvrissement de nos aliments en magnésium (la consommation de pain blanc au lieu de pain complet est un exemple) et les risques accrus de problèmes cardiovasculaires comme l'angor.

Nous souhaitons évoquer cette affection afin de vous informer à son sujet de façon à ce que vous consultiez un médecin si vous pensez être concerné, tout en faisant régulièrement des cures de chlorure de magnésium.

Quand les artères coronaires se bouchent en cas d'athérosclérose, le débit du sang qui parvient au cœur diminue à proportion du volume des plaques d'athérome. Dans un premier temps, il n'y a pas de symptôme au repos.

C'est lorsqu'on fait un effort qu'une douleur apparaît, et c'est logique : en cas d'effort, le cœur bat plus vite, et il lui faut donc plus d'oxygène, ce qui nécessite une augmentation élevée du débit sanguin.

Si les artères coronaires sont en partie obstruées, le sang n'arrive pas en quantité suffisante pendant l'effort effectué, et une violente douleur barre la poitrine : c'est l'angor.

Les crises douloureuses peuvent être déclenchées :

- lors d'un effort
- en cas de forte émotion
- lors d'un repas trop copieux
- en cas de consommation excessive d'alcool
- lors d'une exposition brutale au froid

Les crises sont accompagnées d'oppression et d'angoisse. Les douleurs naissent derrière le sternum et irradient jusqu'à l'épaule gauche, pouvant se propager tout au long du bras gauche jusqu'à l'extrémité de la main gauche.

Cette douleur de l'angine de poitrine est un cri de souffrance du myocarde insuffisamment irrigué dans les circonstances où il en a justement le plus besoin. Normalement, la crise angineuse ne survient pas au repos.

D'autre part, elle ne dure que quelques minutes. Si vous ressentez de telles douleurs dans la poitrine lorsque vous faites un effort, consultez vite un médecin. Un traitement médical peut être nécessaire.

**Utilisation** : en cas d'angor diagnostiqué médicalement, suivre le traitement prescrit et prendre simultanément chaque matin à jeun un verre de solution de chlorure de magnésium sous forme de cures de 3 semaines en laissant une semaine entre chaque cure.

**Complément** : en complément du chlorure de magnésium :

- arrêter impérativement de fumer ;
- suivre un régime hypocholestérolémiant ;
- réduire les sources de tension ;
- respirer, marcher, faire de l'exercice.

### Arthrose

Voilà une indication traditionnelle du chlorure de magnésium qui réjouira toutes celles et tous ceux qui ont des problèmes articulaires.



Le chlorure de magnésium est actif contre l'arthrose pour plusieurs raisons, les principales étant son action anti-inflammatoire précieuse pour résorber l'inflammation de la capsule articulaire et son action dépurative permettant de drainer les cristaux d'acide urique qui congestionnent les articulations.

L'inflammation étant résorbée et l'articulation drainée grâce au chlorure de magnésium, cela entraîne un soulagement de la douleur et le rétablissement de la mobilité articulaire, de sa flexibilité.

Il nous semble pertinent d'évoquer ce qu'est l'arthrose afin de mesurer l'intérêt du chlorure de magnésium dans cette pathologie si fréquente quand on prend de l'âge. Et il convient pour cela au préalable de donner quelques précisions anatomiques concernant les articulations.

Une articulation est l'ensemble des éléments qui assurent la jonction entre deux (ou plusieurs) os. Les articulations principales du corps humain sont :

- le genou, jonction du fémur avec le tibia et la rotule ;
- la hanche, jonction du fémur et du bassin ;
- l'épaule, jonction de l'humérus avec l'omoplate et la clavicule ;
- le coude, jonction de l'humérus avec le cubitus et le radius ;
- la cheville, jonction du tibia et du péroné avec le pied ;
- le poignet, jonction du cubitus et du radius avec la main.

Les disques qui séparent les vertèbres les unes des autres sont considérés comme étant de nature articulaire, ainsi que les espaces séparant les quatre os de chaque doigt de la main et les trois os de chaque orteil du pied.

Chaque articulation comprend quatre éléments de nature différente, mais qui sont solidaires quant à leurs fonctions :

- le cartilage, tissu conjonctif qui occupe l'essentiel de l'espace articulaire ;
- la membrane synoviale, qui sécrète la synovie lubrifiant l'articulation ;
- les tendons, qui permettent aux muscles de s'insérer dans les os ;
- les ligaments, qui maintiennent l'articulation en place.

Avec le temps, le cartilage s'use car il est soumis à des pressions constantes et de forte intensité. On compare souvent le cartilage humain à l'amortisseur d'une automobile. Il subit une lente érosion qui tend à sa destruction.

En perdant de sa substance, le cartilage perd de sa souplesse. Il s'altère, se fissure, se craquelle, jusqu'à ne plus pouvoir éviter les frottements entre les os. Or quand les surfaces osseuses entrent en contact, l'articulation se bloque, devenant douloureuse, d'où la nécessité de prendre des antalgiques.

Cette évolution va de pair avec l'atrophie progressive de la membrane synoviale : l'articulation n'étant plus correctement lubrifiée finit par se gripper, accentuant encore la douleur induite par le blocage articulaire.

Il s'ensuit une inflammation nommée « fluxion » articulaire, et les dépôts d'acide urique qui viennent encrasser la capsule articulaire n'arrangent rien.

Cette pathologie dégénérative porte un nom : arthrose.

Certains facteurs de risques aggravent la pathologie arthrosique :

- l'obésité, qui induit une surcharge pour les articulations porteuses ;
- les dépôts d'acide urique qui infiltrent le tissu cartilagineux ;
- l'ostéoporose, qui affecte aussi bien la masse osseuse que l'articulation ;
- les traumatismes articulaires dus aux activités brutales ;
- le surmenage articulaire professionnel (port de charges lourdes).

En résorbant l'inflammation caractéristique de la fluxion articulaire, on apaise la douleur, et ainsi, on retrouve logiquement peu à peu une certaine mobilité.

Généralement, les « rhumatisants » (nom générique sous lequel on désigne ceux qui souffrent de telles pathologies inflammatoires) prennent donc tout à la fois des corticoïdes anti-inflammatoires et de l'aspirine antalgique.

Mais nous connaissons bien les conséquences de telles médications à long terme : c'est la muqueuse digestive qui souffre à son tour.



On soulage d'un côté (les articulations), mais on induit une autre douleur de l'autre (l'estomac). Un cercle vicieux qui limite l'usage prolongé des anti-inflammatoires et des antalgiques. Mieux vaut le chlorure de magnésium.

**Utilisation** : en cas d'arthrose, il est conseillé un double traitement. Par voie interne, boire un verre de solution de chlorure de magnésium 2 fois par jour, en cures de 3 semaines à renouveler en laissant une semaine entre chaque cure. Par voie externe, diluer 3 doses de 20 g de chlorure de magnésium dans sa baignoire avant de prendre son bain.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium de l'harpagophytum, du *Boswellia serrata*, de la gaulthérie et des massages avec un gel contenant du menthol.

### Burn-out & post-crash

Le titre de ce chapitre vous interpelle certainement. Mais lisez-le avec attention, et vous comprendrez combien le chlorure de magnésium, si actif au niveau de la régulation du système nerveux, est une alternative naturelle aux médicaments qui sont prescrits dans ces cas-là. Êtes-vous concerné ?

Deux expressions de la langue anglaise caractérisent de façon imagée, d'une part, un état d'épuisement généralisé de l'organisme (*burn-out*), d'autre part, les conséquences de la surconsommation de médicaments à vocation stimulante provoquant des dégâts pires que le mal (*post-crash*).

Il est vrai que la femme et l'homme modernes, agressés en permanence par le bruit et la fureur d'une existence inhumaine dans les grandes métropoles contemporaines, épuisés, ont la tentation de consulter un médecin qui va leur prescrire à la fois des stimulants pour tenir le coup pendant la journée et des tranquillisants pour amortir les méfaits de leur fatigue nerveuse.

Or ce binôme stimulants/tranquillisants est un cocktail nocif. L'organisme est désorienté par ces molécules à action contradictoire se succédant jour et nuit.

On prend des stimulants le matin, des tranquillisants le soir... et on se lève paradoxalement dans un état d'épuisement qui augure mal, chaque matin, de la journée qui s'annonce et pendant laquelle on devra aller au travail et être performant car la compétitivité est cruelle pour ceux qui n'ont pas suffisamment de capacités physiques et intellectuelles.

Les Américains appellent *burn-out* ce syndrome d'épuisement en référence aux travaux du psychanalyste Herbert Freudenberger qui publia en 1980 un ouvrage dans lequel il évoque un « incendie interne » de l'organisme.

Dans cet état d'épuisement, il y a véritablement le « feu » en nous, qui consume nos forces, qui anéantit notre énergie, qui nous vide intérieurement.

Le *burn-out* est un cercle vicieux : les objectifs que l'on doit atteindre dans son travail deviennent irréalisables, les tâches élémentaires apparaissent insurmontables... lent processus de tension générant peu à peu une désintégration de la personnalité qui se retrouve vidée.

Le *burn-out* entraîne une irritabilité qui n'arrange rien et bien souvent des troubles à caractère psychosomatique : mal au dos, maux de tête, etc.

Les personnes atteintes de *burn-out* se tournent vers la chimie miraculeuse, consommant à l'excès des stimulants et des tranquillisants.

Nombre d'entre eux, également, usent et abusent des drogues autorisées par l'État, nous voulons parler du tabac et de l'alcool. Mais il n'y a pas de miracle.

La surconsommation de médicaments stimulants et tranquillisants conduit tout droit à cet autre état qui n'est pas mieux : le *post-crash*.

Pour qualifier le *post-crash*, il suffit de lire les notices qui sont à l'intérieur des boîtes de ces produits. Cela fait frémir. Nous n'inventons rien, en citant ce qui est écrit. Pour les tranquillisants, antidépresseurs, anxiolytiques :

- baisse de la vigilance
- somnolence diurne
- fléchissement de la concentration
- conduite automobile déconseillée



- troubles de la mémoire immédiate
- sensation de faiblesse musculaire
- nausées
- diarrhée
- perte d'appétit
- sécheresse de la bouche
- tremblements
- confusion des idées
- convulsions
- agitation
- réactions anxieuses
- hallucinations
- douleurs articulaires
- réactions cutanées
- impuissance masculine
- fléchissement de la libido féminine

Sans oublier trois mentions capitales sur les notices :

- « Attention : prise de boisson alcoolisée à éviter pendant le traitement »
- « Contre-indications » (il y en a de nombreuses)
- « Interactions médicamenteuses » (plus nombreuses encore)

Au sujet de cette dernière mention, essentielle, la molécule active de l'antidépresseur le plus connu, la fluoxétine, ne doit absolument pas être associée à certains IMAO (inhibiteurs de la monoamine oxydase), les excès de la polymédication actuelle étant extrêmement dangereuse.

Pour les stimulants, prenons un seul exemple, celui bien connu des amphétamines. Elles paraissent être des molécules « miracle » puisqu'elles revendiquent la suppression de la fatigue, mais aussi la disparition de la faim, l'euphorie, la stimulation des capacités intellectuelles : jugement plus sûr, meilleure mémoire, compréhension plus rapide.

Tout cela n'est qu'apparence. Quand on parle de *post-crash*, les effets secondaires de ces amphétamines, sur les notices, sont révélateurs :

- insomnie (d'où l'importance de prendre simultanément des somnifères !)

- nervosité
- mauvaise coordination des gestes
- découragement
- céphalées
- difficulté à se concentrer
- troubles digestifs
- palpitations cardiaques
- crampes
- hypertension artérielle
- hyperactivité
- irritabilité
- agressivité
- grincement des dents
- dilatation des pupilles
- augmentation de la température interne

À propos de cette augmentation de la température interne de l'organisme lors de la prise d'amphétamines, c'est ce qui causa la mort tragique du champion cycliste Tom Simpson lors de l'ascension du Mont Ventoux le 13 juillet 1967.

La mort de Simpson fut le début de la traque du dopage dans le milieu du cyclisme, combat perdu d'avance quand on voit la malsaine ingéniosité de certains médecins apprentis sorciers à mettre au point des produits toujours plus complexes avec un train d'avance sur les contrôles anti-dopage.

Pour conclure, dans l'expression *post-crash*, il y a « crash ». Sans multiplier les exemples, dans un crash informatique, on perd ses données, ses dossiers. Dans un crash aérien, la plupart du temps, il n'y a pas de survivant.

Alors... Si vous êtes épuisé, quelle qu'en soit la cause, le chlorure de magnésium est une clé facilitant le sevrage des cocktails médicamenteux, conduisant non pas au crash mais au bien-être retrouvé. Naturellement.

---

**Utilisation :** en cas d'épuisement généralisé, faire une cure intensive en buvant un verre de solution de chlorure de magnésium en milieu de matinée, un autre verre en milieu d'après-midi, pendant 3 semaines, cure à renouveler éventuellement après une interruption d'une semaine.



**Complément** : prendre une ampoule de ginseng le matin, une gélule de millepertuis à midi, une dose de gelée royale le soir.

Ce que nous avons écrit dans ce chapitre concerne également la dépression, le chlorure de magnésium facilitant le sevrage des antidépresseurs.

### Carie dentaire

Le chlorure de magnésium est actif dans l'hygiène buccodentaire, en particulier dans le cas d'une carie dentaire, affection provoquée par la prolifération d'une flore bactérienne acidogène qui attaque l'émail.

Cela provoque une désintégration de la dent, avec dissolution progressive, jusqu'à atteindre la pulpe. Les micro-organismes acidogènes de la flore buccale qui amorcent la carie se nourrissent en priorité de sucres.

On comprend ainsi la démarche prophylactique consistant à se laver les dents après chaque repas, et à ne pas manger de sucreries entre les repas.

Les symptômes de la carie sont une sensibilité au froid et au chaud, ainsi qu'après absorption d'aliments sucrés, douleur.

**Utilisation** : après chaque brossage des dents, procéder à un bain de bouche prolongé (1 minute au minimum) avec une solution de chlorure de magnésium.

**Attention** : la consultation d'un dentiste est indispensable en cas de carie afin de nettoyer la cavité, d'enlever les tissus abîmés et de reconstituer la dent.

### Cheveux blancs

Le professeur Delbet l'a expérimenté sur lui-même avec succès, le chlorure de magnésium a la capacité de redonner aux cheveux blancs leur pigmentation

ancienne, plus ou moins marquée, en l'appliquant au quotidien après la douche sur la chevelure pendant plusieurs mois.

Il fonde son observation sur les analyses capillaires indiquant que la concentration en magnésium des cheveux blancs est moindre, et que le processus de blanchiment est réversible avec le chlorure de magnésium.

Le blanchiment des cheveux est un phénomène normal, irrémédiable, propre au vieillissement progressif de l'organisme. Personne n'y échappe. C'est dans l'ordre des choses quand nous vieillissons.

Le blanchiment est dû au ralentissement puis à l'arrêt de la synthèse organique du pigment qui colore nos cheveux, la mélanine.

Au fur et à mesure que nous vieillissons, notre production endogène de mélanine s'amenuise, et les cheveux blancs, au cortex dépigmenté, remplacent petit à petit notre chevelure initiale naturellement colorée.

Mais ce processus est inégal selon les gens car la génétique joue un rôle majeur en la matière. L'apparition des premiers cheveux blancs peut être très précoce chez certains, ou à l'inverse tardive chez d'autres.

Il y a même des enfants qui naissent avec des cheveux blancs : les albinos, chez qui la mélanine est totalement absente.

La progressivité de la dépigmentation des cheveux entraîne une certaine variété de formes sur le plan esthétique : des cheveux blancs épars, clairsemés, puis des mèches blanches et des cheveux « poivre et sel ».

Et s'il est vrai que les tempes grises peuvent donner du charme aux quinquagénaires, les femmes vivent souvent le blanchiment de leur chevelure comme une atteinte à leur beauté.

L'invasion des cheveux blancs féminins, au-delà de l'inesthétique trace de la jeunesse qui s'enfuit, est mal vécue psychologiquement.



**Utilisation** : chaque matin, après la douche, imprégner les cheveux de solution de chlorure de magnésium tout en massant le cuir chevelu. Persévérer pendant plusieurs mois.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium de la levure de bière riche en vitamine B5, de la gelée royale, du cresson, de la capucine.

### Circulation

Le magnésium est un composant majeur des tuniques veineuses, contribuant à renforcer leur structure, leur résistance, leur tonicité, leur capacité à favoriser la circulation de retour.

Une carence en magnésium peut entraîner une insuffisance veineuse avec les multiples conséquences que nous allons évoquer et qui justifient de faire régulièrement des cures de chlorure de magnésium si l'on est concerné.

Certains signes ne trompent pas. En fin de journée, l'insuffisance veineuse se manifeste par des jambes lourdes, chaudes, douloureuses, des pieds enflés, des chevilles gonflées, comme enserrées dans un bracelet de fer.

Il s'agit d'une déficience de la circulation dite de retour, trajet du sang des pieds vers le cœur. Pour remonter de bas en haut, défiant les lois de la pesanteur, le sang a besoin de parois veineuses en bon état, souples, toniques.

On appelle reflux veineux l'inversion du processus. Alors le sang redescend dans les veines vers les pieds au lieu de remonter vers le cœur, à cause d'un mauvais état des parois veineuses qui se relâchent, se dilatent et se déforment par manque de tonicité, d'élasticité et de résistance.

Cela provoque alors une stase veineuse : au lieu de remonter vers le cœur, le sang reste en partie dans les veines qui se dilatent.

Les signes de l'insuffisance veineuse sont :

- des jambes lourdes, gonflées, surtout en fin de journée et par temps chaud ;
- une sensation de brûlure ;
- des fourmillements dans les jambes, des démangeaisons ;
- une inflammation, un œdème ;
- des douleurs sur le trajet des veines ;
- des lésions cutanées dites « pigmentation brune » ;
- des taches violacées (circulation hors des veines) : le purpura ;
- la formation d'ecchymoses (bleus) au moindre choc.

Les complications de l'insuffisance veineuse peuvent être graves. Il y a les varices, essentiellement, qui déforment la peau. Ce sont des veines dilatées et saillantes qui apparaissent à l'intérieur des jambes chez les personnes ayant des problèmes circulatoires.

Elles s'accompagnent d'une vive douleur brûlante tout au long du parcours dilaté, bosselé, tortueux et bleuté des veines.

Si on ne fait rien, les choses s'aggravent. Un ulcère peut se former, plaie qui suinte en permanence au moindre contact. C'est douloureux et dangereux.

Les autres complications sont plus graves encore. Un caillot de sang peut boucher une veine : c'est la phlébite. Et si ce caillot migre vers la circulation pulmonaire, il peut provoquer une embolie pulmonaire mortelle.

Les facteurs de risques sont :

- une forte chaleur pendant l'été, lors d'un séjour dans un pays tropical, l'hiver dans un appartement trop chauffé, si on a un chauffage par le sol ;
- la station debout prolongée pour raisons professionnelles ;
- la sédentarité, le manque d'exercice physique ;
- le vieillissement, avec une érosion du tissu des parois veineuses, processus aggravé par une carence magnésienne due à une alimentation trop peu diversifiée, ce qui est souvent le cas quand on vieillit ;
- une grossesse ;
- les troubles du cycle féminin, la ménopause ;



- l'obésité ;
- une immobilisation prolongée en position assise : voyage en voiture, train, avion. Il y a une pathologie bien connue sous le nom de « syndrome de la classe économique » : il s'agit de personnes ayant une mauvaise circulation qui voyagent en avion sur de longs trajets avec les jambes repliées par manque de place. Les accidents circulatoires surviennent à la descente de l'avion.

Cette pathologie redoutée des médecins intervenant dans les terminaux d'aéroports est parfois très grave : accidents vasculaires cérébraux, embolies pulmonaires ou cérébrales. Ce problème est le plus fréquent sur les vols charter où pour gagner des places on limite l'espace entre les sièges. C'est pourquoi on l'appelle « syndrome de la classe économique ».

**Utilisation** : en cas d'insuffisance veineuse, il est conseillé de boire un verre de solution de chlorure de magnésium 2 fois par jour, en cures de 3 semaines, surtout l'été, avec une interruption d'une semaine entre chaque cure.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium du ginkgo biloba, de la vigne rouge, de l'hamamélis, de la sauge, de l'huile essentielle de cyprès.

### Hygiène utile en cas de mauvaise circulation

- ② La marche est recommandée, actionnant les pompes qui font remonter le sang veineux vers le cœur.
- ② La station debout immobile prolongée est déconseillée, car elle favorise la stagnation du sang dans le bas des jambes (chevilles, pieds).
- ② La station assise immobile prolongée est déconseillée pour les mêmes raisons. De temps en temps, il faut se dégourdir les jambes afin de stimuler la circulation.
- ② Il est conseillé de dormir avec les jambes surélevées en glissant des cales de 5 à 10 cm sous les pieds du lit.

- ② Il faut prendre des douches froides, surtout pas de bains chauds qui dilatent les veines. Le froid est vasoconstricteur, il favorise le resserrement des capillaires, ce qui réduit leur diamètre et favorise la remontée du sang.
- ② Il faut éviter les bains de soleil car la vasodilatation augmente le diamètre des veines alors qu'il faut le réduire pour que le sang remonte.
- ② Il faut éviter les vêtements comprimant les veines (bottes, jeans étroits).
- ② Il ne faut pas croiser les jambes lorsqu'on est assis.
- ② Il ne faut pas porter de talons hauts.

### Constipation

Nous l'avons vu, la stimulation du transit intestinal est le principal effet secondaire de la prise de chlorure de magnésium. Comme il se dit de façon imagée, le chlorure de magnésium fait « aller à la selle ».

Ainsi, ce qui pourrait sembler être une conséquence désagréable pour les personnes n'ayant pas de problème de transit est au contraire d'un grand intérêt pour les personnes constipées. Or elles sont nombreuses. Ne dit-on pas qu'une femme sur deux est constipée, et un homme sur cinq ?

Cela revient à dire qu'une femme sur deux relève de la prise de chlorure de magnésium, et un homme sur cinq, ce qui est considérable. C'est la raison pour laquelle la constipation est une de ses indications majeures.

Il est utile de préciser que la constipation est définie par le ralentissement de la progression (transit) du bol alimentaire dans le tube digestif. C'est la stagnation des matières fécales dans le côlon qui caractérise la constipation, avec une conséquence évidente : le retard de l'exonération des selles.

La normalité implique d'aller à la selle une fois par jour, les matières fécales devant être moulées, molles, bien hydratées, leur poids, variant selon le régime alimentaire, étant de plus ou moins 150 grammes.



De telles selles permettent une défécation naturelle, sans problème ni douleur, qui survient chez la plupart des gens le matin, après le petit déjeuner, lorsque le tube digestif se remet en marche à la suite du repos physiologique qui s'installe dans la seconde partie de la nuit, quand la digestion du repas du soir est terminée.

La constipation se caractérise, elle, par des selles dures, non lubrifiées, déshydratées, telles des cailloux que l'on a bien du mal à expulser, la difficulté défécatoire étant particulièrement douloureuse.

Les personnes constipées portent les stigmates de leur mal-être :

- mauvaise haleine
- langue chargée
- teint bilieux, terreux
- vilaine peau
- dermatoses (acné, eczéma)
- cheveux ternes
- alopecie, pellicules
- insomnie, sommeil agité
- réveils difficiles
- migraines
- fatigue générale
- irritabilité
- frilosité

Si vous vous reconnaissez dans ce tableau, n'hésitez pas, prenez du chlorure de magnésium jusqu'à la régulation naturelle de votre transit.

Il existe plusieurs types de constipation occasionnelle rapidement réversibles avec une prise passagère de chlorure de magnésium.

Ce sont :

- Un alitement prolongé, par exemple en cas d'hospitalisation.
- Le changement des habitudes. Notre tube digestif étant habitué à un cycle épousant notre horloge biologique, en changeant nos habitudes le transit se bloque de lui-même. Le cas le plus simple, que nous connaissons tous, est celui d'un voyage : lever matinal précoce, horaire anticipé du petit

déjeuner, modification du rythme de la journée, changement de nourriture provoquent à coup sûr le dérèglement de la machine intestinale, sans parler de l'inconfort de WC auxquels nous ne sommes pas habitués (pour ne prendre que cet exemple, la simple défécation dans les toilettes d'un train relève d'une gymnastique qui rend l'opération dissuasive, alors on s'abstient).

- La grossesse, l'augmentation du volume de l'utérus comprimant le segment recto-sigmoïdal, ce qui gêne l'évacuation des selles. De plus, l'accroissement de la sécrétion de progestérone provoque une dérégulation du transit.

Par contre, il existe nombre de constipations fonctionnelles chroniques relevant de la prise régulière de chlorure de magnésium.

Ce sont :

- L'irrespect de l'hygiène. Les gens qui prennent l'habitude de se retenir lorsqu'ils ont envie d'aller à la selle deviennent des constipés chroniques quelles que soient leurs mauvaises raisons, dont la plus souvent évoquée est le manque de temps ! La défécation est un appel réflexe de l'organisme et il ne faut jamais négliger d'obéir à cette sollicitation de notre corps.
- Les erreurs alimentaires. Les excès d'aliments raffinés et sans fibres, de sucres rapides, de charcuterie et de viande constipent. Il faut manger des céréales complètes, des fruits et des légumes, riches en fibres.
- La sédentarité. Le manque d'exercice physique entraîne une atrophie de la musculature abdominale. Les mouvements péristaltiques qui font progresser le bol alimentaire et fécal sont alors considérablement réduits.
- Le stress. Nombre de constipations chroniques ont une origine nerveuse, de multiples facteurs contrariant le transit : le stress, les soucis, les contrariétés, l'anxiété, l'angoisse, les émotions, les conflits familiaux ou professionnels.
- L'insuffisance hépatique. Il y a une corrélation entre l'insuffisance hépatique et la constipation. En effet, la bile est un lubrifiant naturel de la muqueuse intestinale. Bien souvent, donc, les hépatiques sont également constipés.



- Les causes endocriniennes. Nombre de constipations sont dues au dysfonctionnement des glandes : thyroïde, parathyroïde, hypophyse, corticosurrénales, médullosurrénales, etc.

Les ovaires sont un cas particulier. Lorsque les sécrétions d'œstrogènes augmentent, vers le 13<sup>e</sup> ou le 14<sup>e</sup> jour du cycle, puis vers le 23<sup>e</sup> ou le 24<sup>e</sup>, les femmes sont moins constipées, alors que la constipation réapparaît avec le ralentissement de la fonction ovarienne.

- Les causes iatrogènes. C'est écrit sur leurs emballages : nombre de médicaments constipent : tranquillisants, narcotiques, analgésiques, etc.

**Utilisation 1** : en cas de constipation occasionnelle, jusqu'à la régulation du transit, nous conseillons de prendre trois verres de solution de chlorure de magnésium par jour, un le matin au lever, un à midi, un le soir au coucher.

**Utilisation 2** : en cas de constipation fonctionnelle chronique, faites régulièrement des cures de 3 semaines en prenant chaque soir au coucher un verre de solution de chlorure de magnésium.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium du son de blé et certaines plantes : bourdaine, frêne, séné, aloès, rhubarbe, mauve.

### Coup de soleil

Le chlorure de magnésium est doublement actif, en cas de coup de soleil, car non seulement, absorbé en solution, il compense les pertes de sels minéraux provoqués par l'élévation de la température corporelle (voir le chapitre « transpiration »), mais appliqué sur la peau il contribue à calmer la douleur, à résorber l'inflammation, et à prévenir le risque de complications infectieuses.

Les coups de soleil sont provoqués par les rayons ultraviolets (UV) filtrés en partie par la couche d'ozone, agissant sur notre peau de façon insidieuse car ils ne chauffent pas, à l'inverse des rayons infrarouges.

Cette exposition aux UV solaires provoque deux types de réactions cutanées : la réaction photo-toxique et la réaction photo-allergique.

La réaction photo-toxique produit un érythème, c'est-à-dire une rougeur de la peau ainsi que des vésicules, petits boutons contenant un liquide, le tout provoquant des démangeaisons.

C'est le « coup de soleil » qui survient pendant l'exposition au soleil. Cette photo-toxicité concerne uniquement les zones exposées au soleil.

La réaction photo-allergique se caractérise de même par un érythème, des vésicules et des démangeaisons, mais elle survient environ deux jours après l'exposition et peut se propager à l'ensemble du corps, y compris aux zones qui ont été protégées.

Une simple exposition au soleil du décolleté et des mains peut suffire au déclenchement d'une réaction photo-allergique dont les effets s'étendent à toute la surface du corps.

Les molécules photo-sensibilisantes sont nombreuses, dans les parfums, les produits de beauté, les médicaments, etc.

**Utilisation** : en cas de coup de soleil, il est conseillé un double traitement. Par voie interne, boire un verre de solution de chlorure de magnésium toutes les 6 heures. Par voie externe, appliquer quelques minutes sur la zone où se développe la brûlure une compresse imbibée de solution de chlorure de magnésium, à renouveler régulièrement.

**Prévention** : pour éviter un coup de soleil, il faut prendre certaines précautions bien connues, répétées chaque été dans les magazines, mais qu'il convient d'énumérer une fois encore, on ne le dira jamais assez :

☺ Il ne faut pas s'exposer entre 12 heures et 16 heures, ni faire la sieste au pic du soleil, ni s'endormir au soleil à cette heure-là.



☺ Il faut protéger sa peau avec un produit solaire ayant un indice de protection adapté à sa carnation naturelle ( $\pm$  claire,  $\pm$  mate).

☺ Il ne faut pas se parfumer avant l'exposition au soleil.

☺ Il faut porter des lunettes de soleil pour protéger sa cornée contre la conjonctivite, et sa rétine contre un photo-traumatisme.

**Et pourtant...** ces précautions étant prises (c'est le bon sens), ne nous privons pas de soleil car :

☺ Le soleil stimule la synthèse de la kératine, ce qui entraîne un peeling naturel.

☺ Le soleil stimule la synthèse de la mélanine, entraînant le bronzage, véritable parasol protecteur.

☺ Le soleil stimule les cellules fibroblastes qui permettent la synthèse de l'élastine et du collagène, assurant le maintien de la peau, son élasticité, sa souplesse, son tonus, sa santé, sa beauté.

☺ Le soleil stimule les cellules nerveuses, ces neurones qui relient la peau au cerveau et font de notre enveloppe charnelle un organe sensible contribuant à notre épanouissement sensuel.

☺ Le soleil régule la production de sébum par les glandes sébacées, excellent bienfait pour les personnes ayant la peau grasse, et il régule la sécrétion des glandes sudoripares.

☺ Le soleil stimule les cellules de Langerhans qui assurent la défense de la peau contre les microbes.

Au total, les cellules de notre peau s'abreuvent d'un soleil dont elles ont un besoin vital, sans oublier son autre fonction : la synthèse de la vitamine D permettant l'assimilation du calcium. Mais aussi le rôle antidépresseur qu'on lui reconnaît. Une statistique ne trompe pas : celle des suicides dans les pays proches du cercle polaire où le soleil est absent six mois de l'année.

## Crampes

C'est une indication traditionnelle du chlorure de magnésium : son action spécifique sur l'appareil musculaire le rend efficace contre les crampes.

Voilà une bonne nouvelle pour toutes celles et tous ceux qui en souffrent, en particulier la nuit quand cette douleur insupportable nous réveille en sursaut.

Ce n'est pas la seule cause, mais c'est l'insuffisance veineuse qui est la principale responsable de ces crampes nocturnes, et nous consacrons un chapitre à ce problème.

Les sportifs sont également touchés, par accumulation d'acide lactique ainsi que par la fuite de potassium et de magnésium, surtout pendant les épreuves d'endurance et s'ils transpirent beaucoup.

La crampe est une contracture musculaire violente, involontaire, très douloureuse. Pendant le temps de la crampe, le faisceau musculaire concerné est totalement impotent. Cela revient à dire que si c'est le mollet qui est affecté, cas fréquent lorsqu'on a des problèmes circulatoires ou chez les sportifs, la jambe perd toute fonctionnalité.

La contraction brutale du muscle provoque un raccourcissement de celui-ci qui entraîne une raideur nécessitant un étirement de la jambe afin de réguler le spasme.

Les principales causes des crampes sont donc :

- une insuffisance veineuse ;
- une déshydratation (personnes qui ne boivent pas assez dans la journée) ;
- un déficit en calcium, en potassium et en magnésium ;
- une congestion du tissu musculaire par des toxines, dont l'acide lactique ;
- une prise abusive de diurétiques ;
- un déficit d'oxygénation des muscles (artérite, insuffisance pulmonaire) ;
- une atteinte neurologique (polynévrite diabétique ou alcoolique).

Pour soulager une crampe, il faut étirer au maximum le muscle concerné, muscle que le spasme a raccourci.



**Utilisation** : en cas de crampe, boire immédiatement un verre de solution de chlorure de magnésium afin de ne pas avoir de récurrence proche. Pour un sportif préparant une épreuve d'endurance, à titre préventif, prendre 3 comprimés de Delbias la veille (matin, midi et soir). Pour une personne se préparant à jouer au tennis l'été par forte chaleur (ou tout autre sport), boire un verre de solution de chlorure de magnésium avant la partie.

**Pour faire passer une crampe** : on conseille de marcher sur la pointe des pieds nus sur un sol froid. Ou bien de se tenir debout face à un mur, à environ 1 mètre, puis de se pencher en avant afin de toucher le mur avec la paume des mains en gardant les deux pieds bien collés au sol.

### Diabète

Les études l'ont constaté : il y a une corrélation entre les carences en magnésium et le diabète de type II non insulino-dépendant.

La raison est qu'une insuffisance magnésienne provoque une résistance accrue à l'insuline, cette hormone pancréatique régulant la glycémie, c'est-à-dire la concentration de sucre dans le sang.

Une supplémentation sous forme de chlorure de magnésium est donc bénéfique en complément d'un traitement et d'un régime alimentaire.

Il importe de préciser ici ce qu'est réellement le diabète et d'en préciser les symptômes afin de vous informer et de vous alerter si vous faites partie des Français, estimés à 1 million, qui sont diabétiques sans le savoir.

Le diabète est une maladie liée à un trouble de l'assimilation des glucides, avec présence de sucre dans le sang (hyperglycémie) et dans les urines (glycosurie). Est diabétique un sujet présentant une glycémie à jeun supérieure à 1,40 g de glucose dans 1 litre de sang.

Chez l'homme normal, la glycémie doit être maintenue entre 0,70 g et 1,20 g/l.

Pour pénétrer au sein des cellules, le glucose a besoin d'une hormone sécrétée par le pancréas, l'insuline, qui lui ouvre les portes des récepteurs membranaires entourant les cellules.

À défaut de la clé insuline, le glucose ne peut entrer dans les cellules, et il s'accumule dans le sang. C'est le diabète.

Le pancréas est une glande située dans la partie supérieure de l'abdomen, derrière l'estomac. Il a une double fonction. D'une part, la sécrétion de suc pancréatique qui sert à la digestion des aliments, se mêlant à la bile. D'autre part, la sécrétion d'insuline par ses cellules B (bêta). L'insuline est libérée directement dans le sang selon deux modes. Le premier, continu, maintient à peu près constant la quantité d'insuline circulant librement dans le sang. Le second répond à un stimulus, l'absorption de glucides au cours des repas.

Normalement, la sécrétion d'insuline et le taux de glucose en circulation dans le sang sont régulés automatiquement par l'organisme : l'augmentation de la glycémie, après un repas, entraîne, en réponse du pancréas, une libération d'insuline qui fait baisser cette glycémie jusqu'à son retour à la normale.

Si le pancréas ne joue plus son rôle de régulation insulinaire, c'est le diabète dont les causes sont multiples :

② Hérédité : il y a une prédisposition génétique au diabète. Les sujets à risque, dès l'enfance, doivent faire l'objet d'une étroite surveillance.

② Maladies du pancréas : la pancréatite chronique entraîne la destruction progressive des cellules bêta des îlots de Langerhans et conduit inéluctablement au diabète. Cette maladie est associée à l'alcoolisme : ceux qui boivent savent donc ce qu'ils risquent.

② Origines virales : certaines affections virales jouent un rôle dans le déclenchement brutal de diabètes insulino-dépendants, par exemple la rubéole ou la mononucléose.

② Maladies endocriniennes : plusieurs hormones peuvent inhiber la sécrétion d'insuline par le pancréas, dont l'hormone somatotrope, le glucagon, l'hormone stéroïdienne.



② Stress : les états de stress favorisent le déclenchement du diabète, parfois. Un grave choc peut provoquer un diabète, comme la perte d'un conjoint ou d'un enfant, un accident, etc.

② Obésité : cette cause est la plus évidente de toutes, les statistiques le montrent bien. L'excès pondéral est diabétogène : 90 % des diabétiques non insulino dépendants sont obèses. Les obèses androïdes (partie supérieure du corps, chez l'homme) ont plus souvent le diabète que les obèses gynoïdes (partie inférieure du corps, chez la femme).

② Les facteurs aggravants : on multiplie les risques d'avoir le diabète si l'on a des habitudes toxiques : tabac, alcool, sédentarité.

Le diabète est étroitement associé aux maladies de pléthore caractérisant notre époque : hypertension, hypercholestérolémie, hypertriglycéridémie.

On distingue deux catégories de diabète : le diabète de type I, insulino dépendant et le diabète de type II, non insulino dépendant.

Il y a 1 million de diabétiques recensés en France, ainsi répartis : 85 % de type II, non insulino dépendants, et 15 % de type I, insulino dépendants.

Soit 850 000 diabétiques gras et 150 000 insulino dépendants. Ce sont les diabétiques connus, en cours de traitement. Mais on estime donc, nous l'avons dit, qu'il y en a un nombre équivalent, soit environ 1 million, qui ne sont pas dépistés ! Peut-on être diabétique sans le savoir ?

Oui, et c'est bien là le drame : on peut parfaitement être diabétique sans le savoir. On consulte généralement trop tard, alors que le diabète dure depuis plusieurs années, s'aggravant progressivement.

Ou bien, le diabète est diagnostiqué par hasard, lors d'un examen médical au sujet d'une complication induite par le diabète, par exemple une furonculose, un prurit ou une diminution de l'acuité visuelle.

Il n'existe pas de dépistage du diabète, sauf cas particuliers : des parents diabétiques feront suivre régulièrement leurs enfants, mais un adulte obèse ne pensera pas à ce dépistage, simplement par manque d'information.

Pourtant, certains signes ne trompent pas, et devraient éveiller l'inquiétude quant à l'apparition vraisemblable du diabète.

Les symptômes sont :

- Une soif intense (dite polydipsie), qui conduit à boire en quantité et qui se traduit par l'assèchement et l'amertume de la bouche.
- Un besoin d'uriner anormal, et une abondance des urines tout à fait inhabituelle (dite polyurie). On se relève fréquemment la nuit.
- Une grande fatigue, tout à la fois physique et intellectuelle qui n'est pas dissipée par le sommeil. On se lève plus fatigué que l'on s'est couché.
- Une impuissance sexuelle chez l'homme.
- Des affections de la peau traduisant un état infectieux (furoncles).

Lorsque certains signes caractéristiques existent, on pense au diabète et le diagnostic sera confirmé par deux analyses afin de déceler la présence de sucre dans les urines et dans le sang.

**La glycosurie** : La recherche de sucre dans les urines est le premier moyen d'investigation dans le diagnostic du diabète, le plus rapide. Cette opération est d'une grande simplicité : il suffit de tremper une bandelette réactive dans l'urine et d'attendre quelques secondes. Si la partie réactive de la bandelette change de couleur, la glycosurie est décelée (présence de sucre dans l'urine).

**La glycémie** : Le dosage du sucre dans le sang peut s'effectuer de deux manières : en prélevant une goutte de sang au bout d'un doigt, ou à partir d'une prise de sang dans une veine. C'est la méthode la plus précise.

Si ce que nous venons d'écrire éveille en vous la possibilité d'être diabétique, consultez un médecin qui prescrira une analyse pour confirmer le diagnostic.

Et si vous avez un diabète de type II, non insulino dépendant (le plus fréquent rappelons-le, diabète de la maturité lié à l'excès pondéral), en complément de votre traitement et de votre régime alimentaire, le chlorure de magnésium contribuera efficacement à la régulation de votre glycémie.



**Utilisation** : en cas de diabète diagnostiqué médicalement, suivre le traitement prescrit et prendre simultanément chaque matin à jeun un verre de solution de chlorure de magnésium sous forme de cures de 3 semaines en laissant une semaine entre chaque cure.

**Complément** : en complément du chlorure de magnésium, plusieurs plantes sont actives : bardane, fenugrec, olivier, géranium, eucalyptus.

### Digestion

Traditionnellement, les sels de magnésium sont conseillés pour favoriser la digestion. Ainsi, de nombreux médicaments prescrits par les médecins sont formulés à base de sels de magnésium, parmi lesquels le *Malox*, le *Gastropax*, le *Gelox*... ou en vente libre en pharmacies comme les pastilles *Rennie*.

D'autre part, les stations thermales dont l'eau est riche en chlorure de magnésium, comme Châtelguyon, revendiquent cette indication digestive.

C'est dire l'intérêt du chlorure de magnésium en sachant qu'une personne sur trois, en France, souffre de problèmes gastriques chroniques ou intermittents, voire accidentels.

Si vous digérez mal, plutôt que de prendre des médicaments auxquels vous risquez de vous accoutumer au point d'en devenir dépendant, prenez du chlorure de magnésium et certaines plantes réputées faciliter la digestion.

Les problèmes gastriques sont multiples :

- lourdeurs
- ballonnements
- flatulences
- aigreurs
- nausées
- reflux gastro-œsophagien
- douleurs
- crampes

- brûlures
- gastrites
- ulcères

Un mot résume en partie ces dysfonctionnements, dyspepsie, que certains résument par l'expression : digestion difficile. Mais quand la muqueuse est attaquée et que se manifeste la douloureuse gastrite, ou pire encore, l'ulcère, nous sommes au-delà d'une simple digestion difficile.

L'estomac est sensible à l'environnement nerveux et hormonal, ainsi qu'au stress. Voilà pourquoi surviennent des crampes d'estomac quand nous sommes contrariés ou dans un état émotionnel qui nous interdit pratiquement de manger, car rien ne passe alors, notre estomac se refermant sur lui-même, se verrouillant à double tour. Et gare aux transgressions !

Il y a une étroite dépendance entre la motricité gastrique et la neuromédiation. Des récepteurs situés dans l'épithélium de la paroi gastrique envoient des messages au cerveau, et en reçoivent.

L'interdépendance est intime, fusionnelle, liée au plaisir comme le sexe, et d'ailleurs bien des gens privés de sexe compensent leur frustration par la nourriture, souvent avec excès. Les choses ne sont pas simples.

L'estomac est un organe délicat, sensible, fragile, vulnérable, agressé de l'intérieur en permanence. Un état de stress permanent ou un déséquilibre émotionnel ou nerveux entraîne une modification des sécrétions gastriques.

Or nous évoquons par ailleurs combien le chlorure de magnésium est actif en cas de stress ou de fragilité émotionnelle.

Les troubles de la fonction digestive se font douloureusement sentir sous la forme de brûlures et d'aigreurs acides. D'où la consommation de médicaments antiacides. Mais ceux-ci ne sont pas une panacée.

Les antiacides généralement consommés pour neutraliser l'acidité excessive du milieu gastrique et apaiser les douleurs provoquées par l'inflammation qui en résulte ont un défaut : ils élèvent le pH de façon trop importante.



Or par réaction immédiate, le contenu gastrique n'étant plus alors suffisamment acidifié pour mener à bien sa fonction digestive, l'estomac réactive puissamment sa sécrétion d'acide chlorhydrique pour rabaisser à nouveau le pH et le ramener à un taux inférieur.

Ce processus est un cercle vicieux : paradoxalement, les antiacides élèvent trop le pH, ce qui déclenche un accroissement des sécrétions acides !

Il s'ensuit une dépendance « malade » vis-à-vis de ces antiacides, les gens qui souffrent de l'estomac en permanence en consommant de façon boulimique. Mieux vaut le chlorure de magnésium.

**Utilisation** : pour stimuler la fonction digestive, prendre un verre de solution de chlorure de magnésium au moment de l'inconfort ressenti.

**Complément** : en complément du chlorure de magnésium sont conseillés la verveine, la mélisse, la menthe, l'anis, l'angélique, le carvi, le romarin.

Quelques conseils pour mieux digérer :

- Mangez dans une atmosphère calme, sans lire ni regarder la télévision.
- À table, ne portez pas de vêtements trop serrés.
- Mangez à heures régulières et ne sautez pas de repas.
- Laissez au minimum 4 heures entre deux repas.
- Ne grignotez pas entre les repas.
- Allégez votre repas du soir afin de mieux dormir.
- Mangez lentement, mastiquez bien les aliments.
- Mâchez bien les féculents pour éviter les flatulences.
- Buvez modérément pendant les repas, pour ne pas diluer le bol alimentaire.

- Ne buvez pas d'eau glacée ni de soda, ils entravent la digestion.
- Ni apéritif ni digestif, mais un verre de vin, oui, riche en polyphénols.
- Mangez de préférence des produits frais, naturels, biologiques.
- Limitez votre consommation de produits manufacturés et raffinés.
- Mangez des aliments riches en fibres, fruits, légumes, céréales complètes.
- Si votre transit est ralenti, prenez des graines de lin, mangez des pruneaux.
- Consommez des ferments lactiques favorables à l'écosystème intestinal.
- Évitez les sucres rapides et les graisses animales, charcuterie, sauces.
- Diversifiez vos protéines, mangez du poisson, des protéines végétales.
- Évitez les ingrédients trop acides, vinaigre, moutarde, cornichons.
- Évitez les aromates irritants pour la muqueuse digestive, poivre, piment.
- Ne terminez pas votre repas par une glace, elle court-circuite la digestion.
- Ne buvez pas de café en fin de repas mais une tisane digestive.

### Fatigue

C'est très souvent évoqué à juste titre en naturopathie, la carence en magnésium entraîne une fatigue chronique. C'est dire si le chlorure de magnésium est conseillé dans ce cas.

Un verre de solution de chlorure de magnésium pris chaque matin favorise la remise en forme et un meilleur moral quand on est épuisé.

Bien des personnes sont concernées par cette indication.



En effet, « Docteur, je suis fatigué » est la première phrase que prononcent près de la moitié des gens qui consultent un médecin généraliste, en entrant dans le cabinet médical et en s'asseyant devant le praticien.

On estime ainsi que 500 000 personnes consultent un médecin, chaque jour, en France, au prétexte d'être fatiguées, qui sont ainsi concernées par la prise de chlorure de magnésium, que cette fatigue soit physique, nerveuse, intellectuelle, émotionnelle, sexuelle, psychologique, etc.

Les symptômes de la fatigue sont multiples, et si vous vous reconnaissez dans l'énumération suivante, vous êtes concerné par une cure de chlorure de magnésium. Les manifestations de la fatigue sont si nombreuses !

La fatigue peut entraîner des troubles :

- fonctionnels : manque d'entrain, d'énergie, de tonus, envie de ne rien faire, passivité, moindre résistance à l'effort, maux de tête fréquents, manque d'endurance, difficulté à accomplir les moindres tâches de la vie quotidienne, démotivation à se lever le matin, etc.
- organiques : immunodépression, infections microbiennes ou virales à répétition, permanence d'un état maladif, douleurs sans raisons apparentes, fléchissement des grandes fonctions de l'organisme (circulation, respiration, digestion), etc.
- musculaires : courbatures, contractures, crampes, tremblements, douleurs diffuses, lourdeur dans les jambes, mobilité réduite, etc.
- somatiques : gorge serrée, difficulté à déglutir, oppression, sensation d'étouffer, palpitations cardiaques, vertiges, étourdissement, malaise vagal, baisse de l'acuité visuelle, frilosité, etc.
- du sommeil : insomnie, difficulté à s'endormir, difficulté à se rendormir lors d'un réveil précoce, sommeil agité, cauchemars, lever difficile plus fatigué qu'en se couchant, et chez certains à l'inverse hypersomnie, envie de dormir tout le temps, etc.

- digestifs : spasmes gastriques et intestinaux, gastrite, colite, constipation ou l'inverse, débâcles intestinales, etc.
- du comportement alimentaire : grignotage, boulimie, envie compulsive de manger des sucreries, consommation accrue d'alcool ou l'inverse, perte de l'appétit, dégoût de la nourriture, anorexie, etc.
- sexuels : perte du désir, baisse de l'activité sexuelle, impuissance masculine, frigidity féminine, etc.
- cognitifs : perte de la mémoire, baisse de l'attention, problèmes de concentration, difficultés de compréhension, problèmes de verbalisation, difficulté à prendre des décisions, distraction, etc.
- émotionnels : sautes d'humeur, crises de larmes, peurs irraisonnées, anxiété, angoisse, phobies, troubles obsessionnels compulsifs, agressivité, irritabilité, difficultés relationnelles, intolérance au bruit, etc.
- affectifs : découragement, humeur dépressive, tristesse, pessimisme, perte d'intérêt pour les activités gratifiantes, retrait des engagements sociaux, associatifs et sportifs, etc.
- psychologiques : perte de l'estime de soi, autocritique, dévalorisation, culpabilisation, etc.

Quels que soient les signes multiples qui traduisent votre fatigue à vous, le chlorure de magnésium peut vous aider à la surmonter, car être fatigué en permanence n'est pas normal et vous empêche de profiter pleinement de l'existence. Alors si vous êtes fatigué, réagissez.

---

**Utilisation** : en cas de fatigue, il est conseillé de boire chaque matin au petit déjeuner un verre de solution de chlorure de magnésium, pendant 3 semaines.

À titre préventif, on peut faire 4 cures par an, à chaque changement de saison.



**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium de la gelée royale, du ginseng, du germe de blé, du pollen, du thym, du romarin.

### Foie

Le chlorure de magnésium a une double action bénéfique sur la fonction hépatique. En effet, il est tout à la fois cholérétique, stimulant la sécrétion de bile par le foie, et cholagogue, agissant sur la vésicule biliaire qui stocke cette bile afin de permettre son écoulement dans l'intestin pendant la digestion.

Les personnes qui souffrent d'une « paresse hépatique » peuvent faire régulièrement des cures de 3 semaines de chlorure de magnésium.

Mais en dehors de ces cures, en prévision d'un repas de fête, un repas d'affaire, un repas de famille... autant de raisons de manger plus que d'habitude, il est conseillé de boire un verre de solution de chlorure de magnésium une heure avant, et un second une heure après le repas.

Il nous semble utile d'évoquer la fonction hépatique afin que vous puissiez vous identifier à ses dysfonctionnements, si vous en avez, de façon à vous munir de sachets de chlorure de magnésium pour soulager votre foie.

Les personnes ayant une insuffisance hépatique arrivent mal à digérer les aliments trop gras. La vidange de l'estomac commence environ trois quarts d'heure après la déglutition des premiers aliments.

Projeté avec force vers le pylore, le bol alimentaire en sort sous forme liquide, les protéines et les glucides étant en solution, alors que les lipides (graisses) flottent en surface comme les yeux dans un bouillon gras.

Dans le duodénum, cette émergence provoque une contraction, un mouvement de va-et-vient qui entraîne la production de sécrétine déclenchant le déversement de jets de bile et de suc pancréatique.

La bile agit alors comme un détergent, émulsionnant (solubilisant) les graisses qui surnagent dans le chyme alimentaire.

Chaque jour, notre foie sécrète entre 1 litre et 1 litre et demi de bile !

C'est un liquide visqueux, amer, contenant des sels biliaires et un pigment, la bilirubine, provenant de la dégradation de l'hémoglobine par le foie. C'est elle qui colore nos selles en brun.

La bile est stockée dans la vésicule biliaire entre deux épisodes digestifs. C'est le canal cholédoque qui la conduit au duodénum.

L'hépatique se sait sensible à certains aliments qu'il digère mal et dont il se prive volontairement afin de ne pas souffrir. Il s'ensuit une certaine monotonie alimentaire. Or si le fait de suivre un tel régime est bénéfique au quotidien, le moindre écart à ce régime a de fâcheuses conséquences.

Le foie de l'insuffisant hépatique, qui fonctionne habituellement au ralenti, est alors dépassé par les événements, cette avalanche d'aliments qui émergent dans son tube digestif désemparé et impuissant à les digérer, sans parler de l'alcool, des apéritifs, du mélange de vins, etc.

C'est l'accident, la « crise de foie ».

Et quelle crise ! Violents spasmes intestinaux, sous la forme de crampes abdominales, flatulences, éructations, vomissement de bile.

Ce douloureux inconfort digestif est le prix à payer, pour les hépatiques, lorsqu'ils font un écart à leur régime. D'où la nécessité, à titre préventif, de boire un verre de solution de chlorure de magnésium une heure avant le repas.

Les manifestations de cette « crise de foie » sont multiples :

- Une sensation de réplétion oppressante se fait ressentir dans la région droite de l'abdomen à la fin du repas. Une pesanteur survient, une gêne, une forte envie de dormir. Parfois surviennent de violentes crampes intestinales.
- On ressent un gonflement du foie et des douleurs, des spasmes.



Puisque nous évoquons les manifestations de la « crise de foie », il est judicieux de citer les principaux symptômes concernant les hépatiques :

- L'hépatique souffre généralement de constipation chronique tenace, avec des épisodes de diarrhées provoquées par des écarts au régime.
- La langue de l'hépatique est chargée, la bouche pâteuse.
- On observe une coloration jaune typique du blanc de l'œil. La peau subit aussi une coloration jaune et souffre de démangeaisons cutanées, de prurit.
- La tête de l'hépatique est lourde et des douleurs se font ressentir au front et dans la nuque en se réveillant le matin.
- Ainsi, le réveil matinal est difficile, les paupières gonflées, les mains et les pieds rigides et enflés, avec fréquemment des douleurs au niveau des articulations et dans la musculature des mollets.
- L'urine du matin est très concentrée.
- En fin de journée, l'hépatique devient de plus en plus dynamique, dans une sorte d'état d'excitation nerveuse qui l'empêche de s'endormir et il tourne en rond, tourmenté par ses pensées infructueuses, au lieu de trouver le sommeil.
- Le problème de l'hépatique est la perte de self-control. Il alterne les longues périodes de privation et des envies alimentaires subites, incontrôlables, avec un désir intense de manger du chocolat, des aliments gras, du fromage, du lard, des fritures, de l'alcool... Tout ce qui lui est interdit !

Et dans ce cas le chlorure de magnésium est salvateur.

Pour terminer, disons un mot des calculs biliaires. Ce sont des concrétions de structure pierreuse se développant dans la vésicule, obstruant le canal cholédoque, empêchant l'écoulement de la bile. Ces calculs se forment lorsque la bile contient trop de cholestérol et insuffisamment de sels biliaires.

Il s'ensuit ce que l'on nomme une « lithiase biliaire », se manifestant par des douleurs intercostales droites provoquées par les efforts que l'on doit faire, à chaque digestion, pour excréter la bile malgré l'obstruction des calculs.

La lithiase biliaire se traduit par de violentes contractions, des coliques. D'autre part, le transit intestinal est ralenti. Ces calculs se développent en amas ou restent isolés. On peut en dénombrer plusieurs milliers (!) lors d'une cholécystectomie, opération consistant à ouvrir la vésicule pour en extraire les calculs.

**Utilisation** : en cas d'insuffisance hépatique chronique, faire régulièrement des cures en prenant un verre de solution de chlorure de magnésium par jour, 1 heure avant le repas de midi. En cas de repas festif inhabituel, à titre prophylactique, boire un verre de solution de chlorure de magnésium 1 heure avant le repas, et un second verre 1 heure après le repas.

**Complément** : en complément du chlorure de magnésium, les plantes amies du foie sont le pissenlit, l'artichaut, le radis noir, le romarin.

#### Les ennemis de votre foie :

- les fritures, un poison pour le foie ;
- les sauces, toutes les sauces, car elles fatiguent le foie qui n'arrive pas à sécréter suffisamment de bile pour les digérer : mayonnaise, béchamel, hollandaise, suprême, bordelaise, béarnaise, gribiche, rouille, aïoli, etc. ;
- les plats cuisinés traditionnels de la cuisine française comme le cassoulet, la daube, la blanquette de veau, le coq au vin, etc. ;
- les alcools : whisky, gin, vodka, cognac, armagnac, rhum, calvados, etc.

#### Fragilité émotionnelle

La régulation de l'hyperexcitabilité des nerfs étant une fonction essentielle du magnésium, on comprend qu'il soit indiqué en cas de fragilité émotionnelle. Ce sujet étant peu souvent abordé, il mérite un développement.



En effet, les propriétés adaptogènes du magnésium, entre autre traduction physiologique, en font un remarquable régulateur des troubles émotionnels, lesquels entraînent nombre de perturbations psychosomatiques.

Nous allons développer ce thème, incitant vivement les lectrices et les lecteurs de ce livre à surmonter le mal-être qui les pénalise dans leur vie quotidienne en faisant régulièrement des cures de chlorure de magnésium.

L'origine étymologique du mot émotion remonte à l'ancien français qui appelait « motion » le mouvement, ce terme ayant généré le mot « émoi » pour qualifier la perte de contrôle, physiquement parlant, d'une personne émue, littéralement hors d'elle (é-motion).

Plus concrètement, voici la définition donnée par le dictionnaire : « L'émotion est un état de conscience, accompagné de troubles physiologiques, causé par un sentiment de peur, de colère, de tristesse, de surprise, de honte. »

Il est clairement indiqué dans cette définition que l'émotion est indissociable d'un trouble physique.

Pour prendre un seul exemple, l'organisme d'une personne en situation brutale d'avoir peur se manifestera de façon spectaculaire avec :

- l'accélération des battements du cœur ;
- l'élévation de la tension artérielle ;
- la dilatation des pupilles ;
- l'élévation de la glycémie ;
- l'horripilation des cheveux ;
- un déséquilibre homéothermique (chaleur intense à la tête, pieds et mains gelées) ;
- une profusion de la transpiration ;
- la stimulation du péristaltisme intestinal.

Ce seul exemple confirme l'étroite intrication « corps-esprit » dans la manifestation physiologique d'un état émotionnel, et nous comprenons l'intérêt de la capacité adaptogène du magnésium à réguler le dysfonctionnement corporel et mental par un retour à l'équilibre.

L'aspect fusionnel des émotions et de leurs manifestations physiques incite à prendre en considération les moyens visant à soulager les affections en régulant, en amont, les émotions leur ayant servi de « starter », en particulier grâce au magnésium agissant sur la physiologie cérébrale.

Pour reprendre l'exemple de la peur poussée, ses manifestations physiques (boule dans la gorge, tremblement, jambes en coton, palpitations) sont gommées dès l'instant que l'origine de la crise émotionnelle est passée et tout rentre alors dans l'ordre physiologiquement parlant.

Il en est ainsi, en extrapolant, dans le traitement de bien des maladies : l'équilibre émotionnel retrouvé, les symptômes sont atténués puisque la cause du dysfonctionnement est éradiquée.

Oui, les émotions ne bouleversent pas seulement notre esprit mais aussi notre corps. On ne peut le nier, et il serait dommage, pour les incrédules, de passer à côté du pouvoir régulateur du chlorure de magnésium.

**Utilisation** : aux personnes affectées, physiquement et mentalement, par une fragilité émotionnelle, nous conseillons de faire régulièrement des cures de solution de chlorure de magnésium à raison d'un verre chaque matin pendant 3 semaines, en laissant une semaine entre chaque cure.

**Complément** : en complément du chlorure de magnésium, il existe des élixirs floraux (« Fleurs de Bach ») et des élixirs minéraux, chacun pouvant choisir dans ces gammes la fleur ou le minéral convenant à son trouble émotionnel.

### Gingivite

La gingivite est une indication majeure du chlorure de magnésium. Cette affection fait partie de ce que l'on nomme globalement « pyorrhée dentaire » et qui concerne les inflammations des tissus qui entourent et soutiennent les dents : gencives, os alvéolaire, ligament alvéolo-dentaire et ciment.



La gingivite est l'inflammation des gencives. Elle peut être aiguë, ou chronique le plus souvent. Elle se caractérise par une tuméfaction avec rougeur, déformation des contours, exsudat aqueux, saignement.

La tuméfaction approfondit le sillon entre dents et gencive, formant des « culs-de-sac » gingivaux. Un liseré rouge entoure le collet des dents.

La gencive est douloureuse. Les causes de gingivites sont multiples :

- manque d'hygiène (personnes qui ne se brossent pas les dents) ;
- plaque dentaire (colonie bactérienne qui adhère à la surface des dents) ;
- tartre (plaque calcifiée) ;
- incrustation de débris alimentaires ;
- déséquilibre hormonal (par exemple pendant la grossesse) ;
- carences alimentaires : hypovitaminose C (scorbut) et B (pellagre) ;
- problème endocrinien (par exemple, diabète) ;
- réaction allergique ;
- effet iatrogène de certains médicaments ;
- contraception orale ;
- accumulation de métaux lourds (bismuth, plomb).

Bien évidemment, le traitement de la gingivite suppose de s'attaquer à la cause, afin de résorber l'inflammation. Mais mis à part les causes bien particulières (diabète, grossesse), la majorité des gingivites est due à des carences alimentaires et à un manque d'hygiène élémentaire au quotidien.

**Utilisation** : après chaque brossage des dents, procéder à un bain de bouche prolongé (1 minute minimum) avec une solution de chlorure de magnésium.

**Complément** : en complément du chlorure de magnésium, mâcher de la propolis pure 3 fois par jour pendant 15 minutes ou pulvériser un extrait fluide de propolis sur la gencive en utilisant un spray.

## Grippe

La prise de chlorure de magnésium est une évidence, dès l'apparition des premiers symptômes de la grippe, tous ceux en ayant fait l'expérience et qui en témoignent sont élogieux à ce sujet.

Comme c'est une autre évidence de prendre à titre prophylactique du chlorure de magnésium lorsqu'il y a une épidémie de grippe, celui-ci agissant comme un bouclier protecteur, tel un authentique rempart antiviral.

Ainsi, à l'entrée de chaque hiver, pour renforcer vos défenses naturelles et faire écran au virus grippal, faites une cure de chlorure de magnésium.

En effet, en cas d'épidémie grippale, ce sont les organismes immunodéprimés qui sont les premiers touchés car les plus vulnérables et les plus fragiles.

Imaginons une personne qui a la grippe, une seule, qui prend un bus dans lequel il y a 40 personnes. En toussant, en éternuant, en respirant même, simplement, elle va contaminer plusieurs personnes du bus, les plus faibles, les plus fragiles sur le plan immunitaire.

Ce sont ces personnes qui attrapent la grippe, les autres passagers du bus, plus forts, plus résistants, « immuno-armés » grâce à une cure de chlorure de magnésium, ne seront pas contaminés.

Pour donner une idée de la nature de cette contamination, lors d'un seul éternuement, nous rejetons environ 2 000 gouttelettes dans l'air, qui se répandent dans l'environnement immédiat.

Or chaque gouttelette peut contenir jusqu'à... 5 000 micro-organismes, par exemple des virus si nous avons la grippe.

Il suffit de multiplier 2 000 par 5 000 pour comprendre pourquoi la grippe est aussi contagieuse. Cela interpelle : il peut y avoir jusqu'à 10 millions de germes pathogènes dans un seul éternuement.



Les éternuements ne sont pas seuls en cause pour la propagation du virus grippal. La toux est également un facteur fortement contaminant, mais la simple expiration de l'air, par le nez ou par la bouche, plusieurs fois par minute (acte respiratoire), projette autour de la personne grippée d'innombrables virus qui ne demandent qu'une chose : contaminer les proches du malade.

Sur un site Internet américain, une simulation évoque comment se propage une épidémie grippale. Elle concerne un homme grippé arrivant dans un aéroport américain.

Après avoir contaminé les passagers de son avion et les membres d'équipage, il contamine les personnes qu'il croisera dans l'aéroport et qui respireront un air pollué par le virus excrété par sa respiration, sa toux et ses éternuements.

Dans cette simulation, les personnes qu'il contaminera sont classées en trois catégories :

- ① il y a ceux qui étaient dans le même avion que lui et qui vont prendre un autre avion sur une ligne intérieure, initiant la contamination dans les autres villes américaines où ils vont aller ;
- ② il y a ceux qu'il croisera dans l'aéroport, qui s'apprêtaient à prendre un avion et qui seront eux-mêmes des vecteurs de contamination de l'épidémie sur le lieu où ils se rendent ;
- ③ il y a ceux qui vont rentrer chez eux en métro, en train, en taxi... et qui propageront sans le savoir le virus dans la ville.

C'est d'autant plus important de renouveler la démarche prophylactique chaque année que le virus grippal représente un réel danger à cause de sa capacité à muter.

Il faut dire que la grippe est une maladie infectieuse provoquée par deux souches du virus *influenza* (A et B), dont la mutabilité est très élevée, car les souches A et B du virus *influenza* varient en permanence.

En effet, *influenza* porte à sa surface deux protéines, l'héماغlutinine (H) et la neuraminidase (N) déterminantes dans la nature de l'infection mais qui subissent des mutations multiples.

Le virus *influenza* subit en effet des glissements génétiques au niveau de ses protéines de surface (H et N), ce qui fait varier la nature des souches de la grippe.

C'est pourquoi il faut renouveler chaque année la prise préventive et immunostimulante de chlorure de magnésium.

**Utilisation** : à titre prophylactique, pendant une épidémie, faire une cure en prenant matin et soir un verre de solution de chlorure de magnésium.

Si la grippe se déclare malgré tout, dès l'apparition des premiers symptômes prendre un verre de solution de chlorure de magnésium, puis un deuxième verre 3 heures plus tard, puis un troisième verre 6 heures plus tard, puis un quatrième verre 9 heures plus tard et ensuite un verre toutes les 12 heures.

**Complément** : prendre en complément de la gelée royale, des comprimés d'acérola, des infusions de thym, de l'huile essentielle d'eucalyptus.

## Hypertension

C'est l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) qui le dit : une carence en magnésium est un facteur de risque pour l'hypertension artérielle et les accidents cardiovasculaires qui en découlent, le magnésium jouant un rôle protecteur majeur en ce domaine.

Des études cliniques ont montré qu'il y avait une corrélation entre de moindres quantités de magnésium circulant dans le sang et l'hypertension.

Il est vrai qu'on observe la simultanéité d'un appauvrissement des aliments en magnésium (pain blanc au lieu de pain complet par exemple) et l'élévation de la fréquence de l'hypertension dans la population.

Nous souhaitons évoquer ce qu'est précisément cette affection car s'il y a environ 2 millions d'hypertendus répertoriés en France, un très grand nombre l'ignorent et jouent avec le feu, leur espérance de vie pouvant se réduire dans de fortes proportions s'ils persistent dans l'ignorance.



Le dépistage est l'acte élémentaire de la consultation médicale, la prise de tension. Les symptômes devant inciter à consulter sont :

- des bourdonnements d'oreille ;
- des vertiges ;
- des céphalées à prédominance occipitale, ressenties dès le matin ;
- des fourmillements dans les jambes ;
- des crampes ;
- une tendance aux hémorragies nasales ;
- de fréquentes envies d'uriner pendant la nuit.

Les principaux paramètres qui influent sur la tension artérielle sont le diamètre des artères, l'élasticité de ces artères, la viscosité du sang.

L'hypertension fait de gros dégâts car elle abîme les artères, et quand les artères sont altérées, le processus athéroscléreux s'accélère dans tout le corps : artères coronaires, artères des membres inférieurs, artères cérébrales.

D'autres facteurs de risques sont associés à cette dégénérescence qu'ils amplifient : l'obésité, le tabagisme, l'alcool.

Une personne hypertendue doit impérativement prendre les médicaments prescrits par son médecin, ceci pendant tout le restant de sa vie, afin de stabiliser sa tension à des normes raisonnables de façon durable.

La santé de nos artères est vitale, au sens propre. Nettoyer la paroi de ces artères et faire baisser la pression du sang qui circule à l'intérieur doit être un objectif prioritaire, avec l'abandon des habitudes toxiques pour ceux qui fument ou/et qui boivent trop d'alcool.

Pour en revenir à l'hypertension, le traitement médicamenteux et le régime alimentaire doivent s'accompagner d'une hygiène de vie plus naturelle avec :

- moins de tension nerveuse, moins de stress ;
- un sommeil de meilleure qualité ;
- des temps de repos et de ménagement pendant la journée ;
- l'oxygénation par la respiration et la marche ;
- la pratique d'un exercice physique régulier.

L'importance d'un régime alimentaire spécifique est fondamentale :

- pour faire baisser la tension artérielle, avec un « régime sans sel » ;
- pour faire baisser le cholestérol ;
- pour perdre du poids.

**Utilisation** : en cas d'hypertension diagnostiquée médicalement, suivre le traitement prescrit et prendre simultanément chaque matin à jeun un verre de solution de chlorure de magnésium sous forme de cures de 3 semaines en laissant une semaine entre chaque cure.

**Complément** : en complément, prendre de l'aubépine en infusion, des capsules d'huile de bourrache, et consommer de l'ail.

### Immunité

C'est une indication majeure du chlorure de magnésium : il stimule puissamment les défenses naturelles, ce qui est doublement précieux, à titre préventif pour faire écran aux infections, à titre curatif pour les combattre.

L'action immunostimulante du chlorure de magnésium repose sur sa capacité à accroître de façon significative la phagocytose, comme l'avait démontré le professeur Delbet il y a un siècle.

Un peu de pédagogie à ce sujet est souhaitable pour bien comprendre l'intérêt du chlorure de magnésium, tel un bouclier contre les microbes.

Le corps humain est en permanence menacé par nombre d'ennemis : bactéries, virus, champignons, parasites, etc.

Ces éléments indésirables sont appelés « antigènes », et ce qui est chargé de les combattre est le système immunitaire comprenant le cerveau, les glandes, la moelle osseuse, les hormones et les « soldats » que sont les globules blancs.



L'identification d'une infection est un phénomène qui met en œuvre, au niveau de chaque cellule, des molécules nommées anticorps.

Les anticorps sont les gardiens de l'organisme, les éclaireurs chargés de reconnaître toute substance étrangère pénétrant indûment en son sein.

C'est dans le sang que les anticorps sont les plus actifs, sous le nom d'immunoglobulines.

Dès qu'un anticorps identifie un ennemi, il se colle à lui, ce qui est un signal pour qu'intervienne la troupe de choc chargée de défendre l'organisme, constituée de cellules phagocytes.

Ces cellules sont fabriquées par la moelle osseuse, formées de petits globules blancs très mobiles, les granulocytes, et de gros globules blancs, les macrophages. C'est précisément là qu'intervient le chlorure de magnésium dans la lutte anti-infectieuse, stimulant la synthèse de ces globules blancs.

Quand les globules blancs granulocytes et macrophages arrivent sur un site infectieux, ils éliminent les intrus en trois étapes :

- ils les avalent, purement et simplement ;
- puis ils les digèrent grâce à des enzymes spécifiques ;
- enfin ils dissolvent les résidus digérés.

Ce processus porte le nom de phagocytose. Mais si l'infection est massive, les anticorps appellent des renforts, sortes de « commandos » spéciaux qui sont les lymphocytes T, globules blancs appelés lymphocytes « tueurs ».

Le système immunitaire réagit donc contre toute attaque infectieuse avec un arsenal d'armes adaptées. Et chose essentielle, il se souvient, ultérieurement, et pour toute la vie, de la nature des ennemis qu'il a eu à combattre une fois.

L'organisme garde ainsi en « mémoire » les germes pathogènes qui ont été vaincus par lui. Ainsi, par exemple, lorsqu'on a eu la rougeole, nos anticorps conservent indéfiniment l'empreinte du virus de la rougeole.

Et s'il arrive que ce virus, par la suite, pénètre à nouveau dans l'organisme, les cellules de « veille » déclenchent un processus qui stoppe le virus en amont, avant qu'il ne puisse faire le moindre dégât.

Ce mécanisme de protection est l'immunité. On dit que le corps est immunisé contre le virus de la rougeole, pour reprendre cet exemple.

Mais en vieillissant, nous devenons peu à peu immunodéprimés : notre capacité à mobiliser notre système immunitaire se réduit, s'affaiblit.

Or une personne immunodéprimée est plus exposée que les autres aux maladies infectieuses, plus fragile, plus vulnérable.

C'est dans ces cas d'immunodépression que les cures de chlorure de magnésium sont les plus bénéfiques.

---

**Utilisation pour renforcer l'immunité** : pour renforcer les défenses immunitaires, faire régulièrement des cures de 3 semaines, par exemple à chaque changement de saison, soit 4 fois par an, en prenant le matin au lever et le soir au coucher un verre de solution de chlorure de magnésium.

**Utilisation pour stimuler la phagocytose en cas d'infection** : dès les premières manifestations de l'infection, prendre un verre de solution de chlorure de magnésium, puis un deuxième verre 3 heures plus tard, puis un troisième verre 6 heures plus tard, puis un quatrième verre 9 heures plus tard et ensuite un verre toutes les 12 heures jusqu'à ce que l'infection soit stoppée.

**Complément** : pour stimuler les défenses immunitaires, en complément du chlorure de magnésium, prendre de l'astragale, de l'échinacée, de la propolis, du ginseng, des huiles essentielles de niaouli et de girofle.



## Mémoire

C'est une indication du chlorure de magnésium très souvent évoquée : il stimule les fonctions cérébrales et les capacités cognitives, dont la mémoire.

La meilleure preuve de cette action mémo-active du chlorure de magnésium est qu'un enfant carencé en magnésium à l'âge de son entrée au cours préparatoire aura un retard dans l'apprentissage de la lecture et de l'écriture.

Il est vrai que le tissu cérébral est riche en magnésium, et qu'il en a donc besoin pour être stimulé, d'où l'intérêt d'une supplémentation, surtout au cours des périodes où l'on doit faire travailler sa mémoire plus que d'habitude.

Le meilleur exemple est la prescription d'une cure de chlorure de magnésium à un adolescent en période d'examen, la cure devant commencer deux semaines avant le début des épreuves.

Il y a une autre période de la vie pendant laquelle le chlorure de magnésium « mémo-actif » a son importance, c'est lorsqu'on prend de l'âge. En effet, la perte progressive de la mémoire est un signe du vieillissement cérébral.

C'est toute la vie quotidienne qui en souffre alors : on cherche ses mots, on ne se souvient plus où l'on a mis ses clés, on ne retrouve plus sa voiture sur le parking du supermarché, on intervertit les prénoms de ses enfants, on oublie ses rendez-vous, le numéro de sa carte bleue, et bien d'autres signes encore.

En de telles circonstances, faire régulièrement une cure de chlorure de magnésium est très bénéfique.

Chez l'homme, la mémoire est un phénomène biologique lié aux sensations, alors que chez l'animal la mémoire est génétique, liée à la survie de l'espèce (migration des oiseaux ou comportement des abeilles par exemple).

D'autre part, la mémoire se manifeste de manière volontaire ou involontaire. Ainsi, la vue d'une photo ou le son d'une voix peut déclencher un souvenir involontaire si la sensation est un effet de surprise ou volontaire si l'on fait un effort pour se souvenir.

Parfois les deux sont associés comme dans le texte de la madeleine de Proust qui induit involontairement le souvenir de sa tante à la simple sensation du goût de la madeleine trempée dans du thé, l'auteur se remémorant alors les détails se reportant au jardin de son enfance où il fut heureux.

Il y a différentes « mémoires ». La fonction mnésique est indissociable de la perception. Ce sont nos sens qui déclenchent les souvenirs, principalement les yeux pour la mémoire visuelle et l'ouïe pour la mémoire auditive.

Dans la plupart des cas, c'est la mémoire visuelle qui prédomine : nous visualisons les paysages, les visages, les objets... et nous nous en souvenons.

Autre distinction : il y a la mémoire immédiate concernant les événements de la vie quotidienne au jour le jour et la mémoire à long terme qui concerne les souvenirs accumulés toute notre vie, depuis notre enfance.

La mémoire se concentre dans une zone du cerveau appelée hippocampe, située dans nos deux lobes temporaux. Physiologiquement, la réduction du métabolisme cérébral qui accompagne la vieillesse affecte la mémoire.

En réponse à un stimulus sensoriel, alors que dans la jeunesse l'émergence de la mémoire est immédiate, en prenant de l'âge le temps de réponse est de plus en plus long. C'est vers l'âge de 18 ans que l'on a le maximum de mémoire, à la fin de la puberté, car le capital initial de neurones acquis à notre naissance n'est pas encore entamé.

Ensuite, toute notre vie, de plus en plus vite au fur et à mesure que l'on vieillit, nous perdons des neurones et une partie de notre capacité de mémoire.

Mis à part l'incidence fâcheuse du vieillissement, plusieurs causes entraînent des troubles de la mémoire :

- l'abus d'alcool, la prise de certains médicaments ;
- une alimentation carencée en vitamines et en minéraux, dont le magnésium ;
- le stress, l'anxiété, l'angoisse, la dépression, l'insomnie ;
- l'isolement, la solitude, le chagrin, l'ennui, le deuil ;
- le désintérêt pour l'existence lorsqu'on vieillit.



Il existe une biochimie de la mémoire. Compte tenu de la structure originale des cellules du cerveau et du rôle joué par les neuromédiateurs pour assurer la continuité fonctionnelle entre les neurones, la mémoire est associée à deux neuromédiateurs lubrifiant notre cerveau, l'acétylcholine et la dopamine.

Pour stimuler la synthèse de ces deux neuromédiateurs, il existe une authentique diététique du cerveau fondée sur la consommation de poisson et de produits riches en acides gras essentiels (en particulier les oméga-3) ainsi qu'en phosphore, grand précurseur de phospholipides utiles aux membranes des neurones, et enfin de magnésium.

**Utilisation :** pour stimuler la mémoire, en particulier quand on vieillit, faire régulièrement des cures de 3 semaines en prenant le matin au lever et le soir au coucher un verre de solution de chlorure de magnésium.

**Complément :** en complément du chlorure de magnésium sont conseillés le ginkgo biloba, le germe de blé, la spiruline, le schisandra.

### Ménopause

Nombre des manifestations physiologiques caractérisant la ménopause peuvent être notablement régulées grâce à des cures répétées de chlorure de magnésium pendant toute cette période si difficile à vivre pour la femme.

Pour mémoire, rappelons que la ménopause est l'arrêt des règles qui survient chez la femme aux alentours de l'âge de 50 ans. Une femme est considérée comme ménopausée quand elle n'a pas eu de règles depuis un an.

La période de transition qui précède cette interruption des règles est nommée pré-ménopause, dont la durée varie selon les femmes comme varie la période suivante, nommé post-ménopause, autant d'étapes douloureuses relevant d'une magnésiothérapie sous forme de cures répétées.

À sa naissance, une petite fille porte environ 400 000 ovocytes dans ses ovaires. Un sur mille, environ, arrivera à maturité, produisant 400 ovules fécondables, jusqu'à ce que ce développement se tarisse, puis s'interrompe, vers l'âge de 50 ans.

Les choses se passent ainsi : quand les ovaires de la femme vieillissent, leur sensibilité aux gonadotrophines hypophysaires baisse. Cela entraîne le raccourcissement de la durée de la phase folliculaire.

En conséquence, les cycles se raccourcissent, le nombre des ovulations se raréfie, et les menstruations deviennent irrégulières, l'écart qui les sépare ne cessant de s'allonger. Cette période de pré-ménopause peut connaître des phases successives avec interruptions périodiques des règles, puis réapparitions de celles-ci, les pertes de sang fluctuant elles aussi.

Durant cette phase, les hormones ovariennes, œstrogènes et progestérone, voient leur sécrétion se tarir peu à peu.

Cette période est nommée climatère, mot dérivé du grec *klimatēr* qui signifie littéralement : « âge critique ». On dit aussi « retour d'âge » et le terme anglais est imagé : *midlife crisis*, la crise de la moitié de la vie. Car c'est une crise.

L'organisme est désemparé. C'est l'incompréhension. Les ovaires ne produisant plus d'ovules, ils alertent le cerveau qui réagit aux signaux d'alarme en accentuant sa sécrétion de gonadotrophine.

Cet afflux de gonadotrophines incite les ovaires à produire davantage d'œstrogènes, mais ils sont impuissants à le faire, et ne peuvent répondre aux sollicitations des médiateurs nombreux que les neurones leur adressent.

Cette interaction contrariée crée un profond déséquilibre, très perturbant, qui provoque les multiples troubles que l'on connaît et qui caractérisent la ménopause et que le chlorure de magnésium peut contribuer à soulager.



Nous connaissons bien les principaux symptômes caractérisant la ménopause et leur énumération nous interpelle, tant l'organisme entier est concerné :

- bouffées de chaleur
- vertiges
- palpitations cardiaques
- maux de tête
- fatigue
- insomnie
- irritabilité
- dépression
- instabilité de l'humeur
- fragilité émotionnelle
- prise de poids
- sécheresse de la peau
- perte d'élasticité de la peau
- chute des cheveux
- altération des ongles
- sécheresse vaginale
- fléchissement de la libido
- tension mammaire
- métamorphose de la voix
- problèmes circulatoires
- relâchement des tissus pelviens
- cystite
- vaginite
- nausées
- ballonnements abdominaux
- constipation
- douleurs articulaires
- douleurs musculaires
- ostéoporose
- vieillissement accéléré de l'organisme

Or les THS (traitements hormonaux de substitution) souvent prescrits accroissent le risque de cancer du sein ou du col de l'utérus.

Pourquoi ces risques ? Les femmes assimilent mal ces produits chimiques contre-nature, agressifs pour leur organisme qui ne sait pas les identifier.

La ménopause est un processus naturel qui s'inscrit naturellement dans la continuité des bouleversements gynécologiques jalonnant l'existence de la femme depuis la puberté, en passant par ses grossesses.

Il est dangereux de vouloir intervenir artificiellement et de jouer avec le feu en suivant un traitement hormonal de substitution.

On ne doit pas se substituer à notre mère-nature. C'est elle qui commande. Nous devons la respecter. Lui obéir.

Faire pendant cette phase de l'existence difficile des cures régulières de chlorure de magnésium est un bon choix, celui de l'humilité. De la sécurité.

---

**Utilisation :** pendant toute la période de péri-ménopause (pré & post) il est conseillé de boire un verre de solution de chlorure de magnésium 2 fois par jour, en cures de 3 semaines, à répéter aussi longtemps que dure cette crise de la mi-temps de la vie, avec une interruption d'une semaine entre chaque cure.

**Complément :** on peut associer au chlorure de magnésium plusieurs plantes, cimicifuga, gattilier, schisandra, ainsi que des capsules d'huile d'onagre et d'isoflavones de soja, autant de nutriments 100 % naturels.

### Mycoses

Sur les forums d'internautes des sites bien connus que sont « doctissimo.fr » et « aufeminin.com », de nombreuses femmes ayant guéri leur mycose rebelle aux traitements classiques grâce au chlorure de magnésium disent leur satisfaction et conseillent aux autres femmes concernées cette prescription.

Ces témoignages élogieux illustrent la réelle action antifongique du chlorure de magnésium, à la fois par voie interne et externe, pour ce qui est de cette utilisation, par exemple en cas de mycose vaginale.



On parle rarement des mycoses dans la presse, et peu d'ouvrages leur sont consacrés, nous croyons donc qu'il est utile de les évoquer afin de mieux comprendre de quoi il s'agit.

Nous vivons en symbiose avec un environnement présentant un grand nombre de bactéries, champignons et micro-organismes qui colonisent notre nez, notre bouche, notre gorge, nos poumons, nos intestins, nos organes génitaux, etc.

Nous entretenons avec eux des relations symbiotiques, ainsi qualifiées par le dictionnaire : « Association étroite d'organismes différents, mutuellement bénéfiques, indispensables à leur survie. »

Ces microbes, puisqu'il faut bien les appeler ainsi, en rapport à leur taille microscopique, investissent nos muqueuses en ne déclenchant pourtant aucune maladie, aucun trouble. On dénombre ainsi plusieurs centaines d'espèces de tels micro-organismes dans le simple côlon d'un individu sain.

Cet environnement microbien dans lequel nous baignons ne pose pas de problème tant que notre immunité nous protège contre l'invasion de germes pathogènes pouvant créer un déséquilibre dans cette flore microbienne.

Mais dès qu'apparaît une moindre résistance de nos défenses naturelles, par exemple en cas de fatigue et de surmenage, notre organisme devient vulnérable face à une intrusion microbienne ou à un développement anormal et envahissant d'un élément de cette flore qui prolifère.

L'un des éléments de cette flore est un champignon minuscule, une levure nommée *Candida albicans*.

Ce champignon est un commensal, c'est-à-dire un organisme qui vit au contact d'un autre en se nourrissant des résidus de sa nourriture. Un exemple de commensal est le minuscule crabe pinnothère qui vit dans les moules.

Quand tout va bien, *Candida albicans* est omniprésent dans notre bouche et nos intestins, sans causer le moindre trouble.

Mais ce champignon « ami » peut se développer à l'excès et entraîner des problèmes intestinaux, urinaires, génitaux, dermatologiques, nerveux, endocriniens, allergiques.

Oui, bien des perturbations sont dues à la prolifération de *Candida albicans*.

La principale cause de la prolifération de *Candida albicans* (on parle alors de « candidose ») est la prise d'antibiotiques.

En affectant la flore intestinale, les antibiotiques entraînent la multiplication excessive des levures comme *Candida albicans* au détriment d'autres micro-organismes peuplant le côlon qui ne jouent plus leur fonction protectrice.

Lorsque les médecins prescrivait des antibiotiques, autrefois, ils prescrivait en même temps des antifongiques. Mais pour des raisons que l'on ignore, leur prescription ne se fait quasiment plus aujourd'hui !

D'autres médicaments induisent un développement excessif de *Candida albicans* : les corticoïdes et les contraceptifs oraux.

À ce sujet, il faut dire ici que les infections à *Candida albicans* touchent davantage les femmes que les hommes à cause des conditions particulières de chaleur et d'humidité au sein du milieu vaginal.

Le *Candida albicans* produit un agent toxique, la candidine, qui est nocif :

- déséquilibrant la flore intestinale endogène, en se développant aux dépens des bifidobactéries, ce qui entraîne du prurit anal et des perturbations intestinales (diarrhées/constipation), ainsi qu'une mauvaise haleine ;
- migrant des muqueuses internes vers l'extérieur, sur la peau, ce qui provoque ou aggrave eczéma, acné, psoriasis, intertrigo (mycose des plis), perlèche (mycose des commissures des lèvres), pied d'athlète (mycose des espaces interdigitaux des pieds), onychix (mycose des ongles) ;
- entraînant du muguet dans la bouche, enduit crémeux épais, difficile à enlever par grattage, sur la face interne des joues, le palais, la langue ;



- provoquant une vulvo-vaginite mycosique, fréquente chez les jeunes femmes, qui se manifeste par des démangeaisons du vagin, des brûlures et des pertes plus ou moins nauséabondes. Chez l'homme, c'est la balanite, inflammation et démangeaison du gland.

Plusieurs facteurs prédisposent à la candidose :

- prise d'antibiotiques
- pilule contraceptive
- diabète
- addiction aux sucreries
- stress chronique

Le profil type du sujet à risque est une jeune femme qui prend la pilule et des antibiotiques, en état de stress permanent, boulimique de sucre.

**Utilisation** : en cas de mycose, par voie interne boire chaque matin au petit déjeuner un verre de solution de chlorure de magnésium, sous forme de cures de 3 semaines, en laissant une semaine entre chaque cure. Par voie externe, en cas de mycose buccale, faire des bains de bouche avec une solution de chlorure de magnésium, et en cas de mycose vaginale, ajouter du chlorure de magnésium dans l'eau servant à faire la toilette intime.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium du thym, de la bardane et de l'huile essentielle de géranium.

### Ongles

Le chlorure de magnésium peut réellement vous aider, en interne et en externe, à soigner vos ongles et à les embellir s'ils vous posent des problèmes.

Les ongles sont le miroir de notre santé. Selon leur état, ils nous parlent, et nous devons savoir interpréter leur langage.

Or le chlorure de magnésium a une action bénéfique pour accroître la dureté des ongles et sa fonction antifongique en fait un traitement idéal contre l'onychomycose.

Un ongle comprend deux parties :

- une partie externe, lame cornée mince, transparente, recourbée, qui recouvre la face dorsale de l'extrémité des doigts. Cette partie est riche en kératine, macromolécule protéique riche en acides aminés soufrés ;
- une partie interne, tissu sous-unguéal dont les cellules mères alimentent l'ongle, qui pousse de 3 mm par mois environ.

Le contact des deux parties est un repli cutané entouré d'un sillon recouvert d'une cuticule, membrane en demi-cercle qui limite la zone claire de la racine de l'ongle, la lunule. Savoir identifier les anomalies permet d'y remédier.

On distingue d'une part les ongles cassants et hachés de taches blanches, qui sont le signe d'une anémie, d'une carence en sels minéraux, principalement le silicium, d'autre part les ongles mous, qui s'écaillent et se dédoublent, à cause d'une alimentation pauvre en acides aminés soufrés et en vitamine B5.

En cas d'onychomycose, affection due à un champignon, le chlorure de magnésium est efficace.

Les symptômes de l'onychomycose sont :

- une coloration jaunâtre ou de l'ongle ;
- l'épaississement de l'ongle ;
- l'ongle se déforme ;
- il devient friable ;
- il est douloureux lorsqu'on exerce une pression sur lui ;
- il peut finir par se séparer de son lit ;

Les personnes à risque sont :

- celles ayant des antécédents familiaux d'onychomycose ;
- les personnes qui transpirent abondamment ;
- les diabétiques ;
- les personnes qui ont une mauvaise circulation sanguine aux pieds ;
- les personnes immunodéprimées ;
- celles qui ont des souliers ou des bas qui retiennent l'humidité ;
- celles ayant une hygiène des pieds inadéquate.



**Utilisation** : pour soigner vos ongles et les embellir, il est conseillé un double traitement. Par voie interne, boire un verre de solution de chlorure de magnésium 2 fois par jour, sous forme de cures de 3 semaines, à renouveler après une semaine d'arrêt. Par voie externe, tremper vos ongles 10 minutes dans une solution de chlorure de magnésium, puis les masser avec de l'huile de germe de blé additionnée d'une goutte d'huile essentielle de palmarosa.

**Complément** : en complément du chlorure de magnésium, faire une cure de levure de bière en complément de silicium organique et de prêle.

### Ostéoporose

L'ostéoporose est une indication importante du chlorure de magnésium vivement conseillé pour freiner ce processus dégénératif affectant les personnes qui vieillissent, en particulier les femmes post-ménopausées.

Pour faire prendre conscience de l'intérêt du chlorure de magnésium, il importe de préciser que l'ostéoporose est la diminution progressive et généralisée du tissu osseux, ce qui provoque une moindre résistance des os.

Or le magnésium est un composant essentiel des os, au même titre que le calcium, d'où la nécessité d'une supplémentation en magnésium quand on prend de l'âge, simultanément à la prise de vitamine B6 qui favorise son assimilation, on ne le dira jamais assez, au même titre que la vitamine D contribuant à la fixation du calcium.

La perte de densité osseuse due à l'ostéoporose entraîne de multiples conséquences :

- une compression verticale, la taille de la personne diminuant sensiblement ;
- des fractures de tassement des vertèbres ;
- une lombalgie aiguë, aggravée par le port de charges ;
- une cyphose dorsale ;

- une lordose cervicale ;
- une douleur provoquée par la tension sur les muscles et les ligaments ;
- des fractures du col du fémur (particulièrement vulnérable) ;
- des fractures de l'extrémité inférieure du radius (poignet).

Il faut dire que jusqu'à la fin de la croissance, le corps, chaque année, augmente sensiblement sa masse osseuse. Puis, jusqu'à la trentaine, cette augmentation se ralentit mais continue, alors que la masse osseuse se renouvelle dans la proportion d'environ 20 % par an, les tissus anciens se résorbant, de nouveaux les remplaçant.

Les choses se stabilisent ensuite, quant à la masse osseuse, jusqu'à la cinquantaine, le renouvellement équilibrant les pertes.

C'est ensuite que les choses se gâtent, principalement chez les femmes, car les œstrogènes ont entre autres la fonction de faciliter l'assimilation minérale.

Quand la sécrétion de ces œstrogènes se tarit, à la ménopause, la raréfaction de la masse osseuse commence, à raison de 1 % par an.

Cela veut dire qu'une femme de 80 ans, en trente ans, perd environ 30 % de sa masse osseuse, ce qui est absolument considérable.

Les os deviennent poreux, ils se brisent à la moindre sollicitation, par exemple le seul fait de soulever un sac de commissions !

Une simple chute, un geste brusque mal contrôlé, peuvent provoquer une fracture. Les os devenus très fragiles se brisent comme du cristal.

Il existe plusieurs facteurs de risques :

- déficit d'œstrogènes chez les femmes après la ménopause ;
- andropause masculine ;
- immobilisation prolongée (plâtre, infirmité, alitement) ;
- déséquilibre endocrinien ;
- alcoolisme et tabagisme ;
- carences en : silice, calcium, vitamine C et vitamine D ;
- prise excessive de corticoïdes.



Il existe deux méthodes de diagnostic : l'ostéodensitométrie osseuse, qui permet une appréciation de la masse osseuse (quantité, qualité) et l'absorptiométrie par ultrasons.

On peut agir efficacement pour freiner le processus ostéoporeux :

- en faisant des cures de chlorure de magnésium ;
- en consultant un kiné, un ostéopathe, et bénéficier des soins spécifiques de ces praticiens ;
- avec un rééquilibrage hormonal naturel, à la période de post-ménopause, en ne prenant surtout pas de traitement hormonal de substitution, mais des alternatives naturelles comme les isoflavones de soja ou le yam ;
- avec un exercice physique régulier, adapté à l'âge et à la morphologie.

**Utilisation** : en cas d'ostéoporose, il est conseillé de boire un verre de solution de chlorure de magnésium 2 fois par jour, en cures de 3 semaines, le nombre de cures successives étant fonction du stade évolutif, avec une interruption d'une semaine entre chaque cure.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium de la vitamine B6, du calcium et du silicium, ainsi que de la prêle.

### Parodontite

La parodontite est l'aggravation de la gingivite provoquant un début de résorption de l'os alvéolaire, qui est la principale cause d'édentation.

La parodontite résulte des mêmes causes (générales ou locales) que celles provoquant la gingivite, à un stade plus grave encore car les « culs-de-sac » entre les gencives et les dents s'approfondissent.

Les dépôts de tartre augmentent, la plaque dentaire aussi. Les saignements sont fréquents. L'inflammation gagne du terrain.

Le tissu de soutien osseux des dents est affecté. Cela conduit à un déchaussement des dents, et parfois à leur chute.

Comme pour la gingivite, la correction des facteurs est nécessaire, et une hygiène buccodentaire sans faille.

**Utilisation** : après chaque brossage des dents, procéder à un bain de bouche prolongé (1 minute minimum) avec une solution de chlorure de magnésium.

**Attention** : la parodontite implique la consultation d'un dentiste qui procède aux soins nécessaires afin de résorber l'inflammation.

**Complément** : en complément du chlorure de magnésium, mâcher de la propolis pure 3 fois par jour pendant 15 minutes ou pulvériser un extrait fluide de propolis sur la gencive en utilisant un spray.

### Pellicules

Une double action du chlorure de magnésium, interne et externe, est réellement bénéfique pour réguler les causes provoquant les pellicules.

C'est un problème qui affecte davantage les hommes que les femmes, si on se fie aux statistiques, et cette « neige » qui recouvre la veste de certains hommes est du plus mauvais effet, signe de négligence pour le moins, de manque de soins, car ce problème peut être relativement bien résolu grâce au chlorure de magnésium et d'autres soins spécifiques.

Les pellicules sont la conséquence d'une desquamation accélérée de l'épiderme du cuir chevelu. Celui-ci se fragmente en paillettes arrondies qui s'agglomèrent entre elles, l'atteinte pouvant être soit localisée à la naissance du front, aux tempes et à la nuque, soit diffuse sur l'ensemble de la tête.

Lorsque ce processus s'accélère anormalement, des amas de cellules mortes tombent lorsque nous nous coiffons le matin, ou alors elles collent au cuir chevelu et provoquent une irritation, l'envie de se gratter.



On distingue :

② Les pellicules sèches qui sont très petites, blanches, et n'adhèrent pas au cuir chevelu, tombant en neige au moindre brossage (ou peignage) des cheveux.

Elles sont souvent peuplées de micro-organismes parasites, de minuscules champignons appelés spores de Malassez, qui accentuent les démangeaisons et le besoin de se gratter.

② Les pellicules grasses qui sont volumineuses, le sébum en excès étant une graisse qui leur tient lieu de ciment et qui les fait adhérer au cuir chevelu sous forme d'une masse blanchâtre qui asphyxie les cheveux à leur racine.

Cette boue pelliculaire s'accompagne de rougeurs et de violentes démangeaisons, le prurit provoquant un grattage destiné à décoller ces amas qui étouffent les cheveux.

Ces pellicules grasses, chez l'homme, gagnent souvent les sourcils, la barbe et les moustaches (pour ceux qui en ont).

Les causes des pellicules sont diverses :

La cause nerveuse semble prépondérante, puisqu'on observe qu'un homme d'affaires stressé, fatigué nerveusement, qui dort peu ou mal, se couvre de pellicules, perd celles-ci comme par enchantement pendant ses vacances où il se repose, dort, et coupe avec son travail.

La cause carencielle est manifeste, pour ceux qui se nourrissent mal, avec en particulier un déficit d'aliments riches en vitamines A et E.

Le mauvais état général est aussi en cause, et nombre d'affections chroniques comme la constipation, la paresse hépatique, l'obésité.

Le facteur endocrinien est réel, puisqu'il semble que les dysfonctionnements hormonaux entraînent la formation de pellicules.

Les pellicules sont aussi induites par des allergies de contact aux composants des shampooings.

**Utilisation :** en cas de pellicules, il est conseillé un double traitement.

Par voie interne, boire un verre de solution de chlorure de magnésium 2 fois par jour, sous forme de cures de 3 semaines, à renouveler après une semaine d'arrêt. Par voie externe, après chaque shampooing, imbiber la chevelure d'une solution de chlorure de magnésium et se masser le cuir chevelu.

**Quelques conseils :** essayez de ne plus vous gratter, coupez-vous les ongles aussi courts que possible, comme ça si vous vous grattez, vous ne risquez pas de surinfection bactérienne du fait d'ongles trop longs. Enrichissez votre régime alimentaire en fruits, légumes, céréales complètes, poisson. Détendez-vous, dormez davantage. Ne vous brossez pas la tête avec une brosse en poils synthétiques (nylon) mais en soies naturelles. Et prenez de la levure de bière.

### Plaies

Nous l'avons longuement évoqué dans l'introduction, c'est en tant que médecin militaire, dans un hôpital de campagne en deçà du front, lors de la Première Guerre mondiale, que le professeur Pierre Delbet, soignant les plaies des blessés, eut la révélation de l'efficacité du chlorure de magnésium comme élément anti-infectieux agissant en stimulant la phagocytose, à l'inverse des antiseptiques qui étaient utilisés au début du xx<sup>e</sup> siècle.

Curieusement, cent ans plus tard, l'utilisation du chlorure de magnésium redevient d'une actualité brûlante au regard de l'inquiétude actuelle du monde médical quant au phénomène d'antibiorésistance.

Pour prendre le seul exemple des plaies, celles qui sont infectées par le MRSA (*Methicillin-resistant Staphylococcus aureus*), staphylocoque doré résistant à l'antibiotique capable de le combattre, la méthicilline, et celles infectées par le VRE (*Vancomycin-resistant Enterococci*), entérocoque résistant à la vancomycine.

Selon le mode opératoire que nous décrivons en fin de chapitre dans le module encadré, le chlorure de magnésium est une alternative pour le soin :



- des plaies franches ;  
par coupure accidentelle  
par incision chirurgicale
- des plaies souillées ;
- des plaies infectées ;
- des escarres ;
- des brûlures ;
- des crevasses.

Prenons un exemple, celui des escarres si difficiles à traiter à un stade évolué.

Les escarres sont dues à la compression des tissus mous entre le plan dur du lit et les saillies osseuses du corps, et elles sont fréquentes lors d'une perte de mobilité quand une hospitalisation dure longtemps.

Se manifestant tout d'abord par des rougeurs, puis des cloques, enfin par un ulcère évoluant en nécrose sous forme de cratère, les escarres nécessitent des soins infirmiers minutieux et constants utilisant le chlorure de magnésium.

**Utilisation :** pour soigner une plaie, faire bouillir 1 litre d'eau, puis incorporer un sachet de 20 grammes de chlorure de magnésium et laisser refroidir. Ensuite, imbiber des compresses stériles avec cette solution et les appliquer sur la plaie. Renouveler les compresses toutes les 3 heures. Prendre également des comprimés de Delbiase, 3 par jour jusqu'à cicatrisation.

**Complément :** on peut associer au chlorure de magnésium de l'argent colloïdal.

### Poux

Voilà une indication du chlorure de magnésium bien utile à connaître par les mamans qui voient régulièrement leurs enfants revenir de l'école avec ces petites bêtes qui prolifèrent sur leur crâne.

Dans l'arsenal anti-poux, le chlorure de magnésium contribue efficacement aux soins pouvant être mis en œuvre afin d'en venir à bout.

Et ce même chlorure de magnésium est à utiliser de façon prophylactique lorsque la maîtresse de votre enfant, comme elle doit le faire en ces circonstances, annonce que les élèves de sa classe sont infestés.

La pédiculose est « vieille comme le monde ». Dans l'Antiquité, déjà, Galien, surnommait le pou « ver de peau », cette expression qualifiant de façon imagée le mode opérationnel de cet insecte hématophage (*Pediculus humanus capitis*) qui se nourrit en piquant la peau pour prélever du sang.

Et cela ne concerne pas seulement l'espèce humaine ! Nous avons tous vu à la télévision des singes en liberté dans la forêt en train de s'épouiller, et nous avons connaissance des séances d'épouillage qui s'opéraient autrefois au sein des familles selon un rite collectif bien rodé.

Aujourd'hui, le pou est associé à la notion de crasse, ce qui n'est pas le cas lorsqu'un enfant ayant une hygiène parfaite est contaminé par un autre élève.

Connaître le pou permet de mieux le combattre. Il s'agit d'un parasite provoquant des démangeaisons qui incitent à se gratter la tête, signe que le cuir chevelu est infesté.

Il faut dire que la contamination est rapide, la transmission se faisant d'une tête à l'autre (les poux aiment voyager) lorsque deux chevelures entrent en contact. La contamination est rapide. Il suffit qu'un seul enfant ait des poux, dans une classe, pour infester l'ensemble de celle-ci.

Et cela fait boule de neige. Un enfant qui rentre chez lui porteur de poux contamine rapidement ses frères et sœurs, puis ses parents.

Le pou est difficile à déloger car il s'agrippe aux cheveux avec ses pattes.

Un pou peut vivre environ un mois dans une chevelure, se nourrissant du sang des capillaires irriguant le cuir chevelu.

Mais une femelle pond une centaine d'œufs en un mois, raison pour laquelle la prolifération est spectaculaire.

Ces œufs, appelés « lentes », se fixent à la base des cheveux, formant une substance blanchâtre et collante dont il est difficile de se débarrasser.



Quand on se rend compte qu'une chevelure est infestée de poux et de lentes, avant d'utiliser un produit spécifique, il est préférable dans un premier temps de les éliminer avec un peigne à poux (on en trouve en pharmacies).

Ces peignes sont aussi appelés « peignes fins » et ont donné naissance à l'expression « passer au peigne fin » signifiant, à l'origine, l'attention portée à leur emploi, car il n'est pas facile d'éliminer les poux, expression prenant un sens plus large signifiant que l'on examine quelque chose minutieusement, par exemple le lieu d'un crime afin de trouver des indices.

**Utilisation :** en cas de poux, en complément d'un traitement spécifique délivré par le pharmacien, après la douche et un shampoing au cade, frictionner le cuir chevelu avec une solution de chlorure de magnésium.

#### Comment utiliser un peigne fin :

- mouiller les cheveux ;
- les peigner de l'arrière vers l'avant, mèche par mèche ;
- après chaque coup de peigne, il faut essuyer celui-ci soigneusement ;
- faire un shampoing au cade ;
- terminer par un rinçage avec une solution de chlorure de magnésium.

### Prostate

Voilà une indication importante du chlorure de magnésium évoquée par le professeur Delbet : il soulage les conséquences de l'hypertrophie de la prostate. Il ne guérit pas la maladie elle-même, qui relève de traitements spécifiques dépendant de son évolution et de l'importance de cette hypertrophie, mais il atténue sensiblement ses effets, apportant un réel confort aux hommes qui en souffrent.

On obtient d'excellents résultats avec la prise biquotidienne d'une solution de chlorure de magnésium, en cures de 3 semaines, répétant celles-ci autant que nécessaire après une semaine d'interruption entre chaque cure.

C'est dire que le chlorure de magnésium concerne tous les hommes qui vieillissent et n'échappent pas à cette évolution : peu à peu, la prostate augmente de volume. Il s'ensuit un inconfort urinaire très difficile à vivre. Or, répétons-le, le chlorure de magnésium a une action bénéfique dans ce cas.

Il est nécessaire de citer les principaux problèmes touchant la prostate :

- La prostatite, maladie infectieuse due à un germe, gonocoque le plus souvent. Cela implique la consultation d'un généraliste ou d'un urologue pour un traitement antibiotique. Le chlorure de magnésium ne peut être qu'un complément au traitement, en aucun cas il le remplace.
- Le cancer de la prostate, qui doit être impérativement traité dès l'établissement du diagnostic par des cancérologues dans un service hospitalier spécialisé selon un protocole thérapeutique bien précis. Là encore, le chlorure de magnésium ne peut en aucun cas se substituer à un traitement, c'est l'évidence, mais il peut renforcer l'organisme et l'aider à mieux supporter ces traitements, en particulier les chimiothérapies.
- Le troisième problème est l'hypertrophie de la prostate, encore appelée adénome, qui est l'augmentation du volume de cette glande.

On la nomme aussi HBP (hypertrophie bénigne de la prostate), le caractère « bénin » étant à comparer avec le caractère « malin » du cancer.

Cette augmentation de volume est un phénomène inflammatoire.

Il convient d'évoquer la prostate pour mieux comprendre l'intérêt de faire des cures de chlorure de magnésium en cas d'inflammation. Il s'agit d'une glande sexuelle masculine. Sa fonction est de sécréter des hormones et certains composants du sperme. C'est pourquoi les hommes ayant des problèmes de prostate ont aussi généralement des problèmes sexuels.

La prostate est située sous la vessie. Elle entoure l'urètre, canal permettant l'écoulement de l'urine stockée dans la vessie vers la verge chargée de l'évacuer.



À l'endroit de la prostate arrive le canal éjaculateur qui permet l'écoulement du sperme (stocké dans la vésicule séminale) dans l'urètre. La prostate est donc située au carrefour des voies urinaires et génitales.

Toute amélioration du fonctionnement de la prostate améliore aussi l'érection de la verge : l'intérêt est donc double de prendre du chlorure de magnésium.

La prostate enveloppe un muscle qui entoure l'urètre, sphincter agissant tel un robinet qui s'ouvre et qui se ferme. C'est l'action de ce muscle qui commande la miction (action d'uriner). Quand on a envie d'uriner, le sphincter s'ouvre, laissant passer l'urine dans l'urètre.

Or, toute augmentation de volume de la prostate provoque un mauvais fonctionnement du muscle qui commande l'évacuation de l'urine.

Le volume de la prostate augmente à la puberté des adolescents avec le début de l'activité sexuelle masculine. Ensuite, les choses se stabilisent chez l'adulte.

La prostate a alors le volume d'une châtaigne et pèse environ 20 grammes. Vers la cinquantaine, elle commence à grossir. Par la suite, en vieillissant, on estime que 80 % des hommes ont une hypertrophie de la prostate. La prostate peut peser jusqu'à 200 grammes, 10 fois plus que son poids initial !

Elle ne ressemble plus alors à une châtaigne mais à une orange. Et cette grosseur gêne considérablement l'écoulement de l'urine et du sperme.

Nous l'avons dit, la prostate entoure l'urètre. Mais quand elle augmente de volume, elle diminue le calibre de ce canal, qui est tel un tuyau, et le compresse. Alors l'urine a du mal à s'écouler à cause du diamètre réduit de l'urètre, gênant la vidange de la vessie qui stocke l'urine sécrétée par les reins.

L'écoulement de l'urine devenant difficile, quand on a une prostate volumineuse, on n'arrive jamais vraiment à évacuer en totalité l'urine contenue dans la vessie. Quand on a fini d'uriner, il reste toujours une certaine quantité d'urine dans la vessie qui ne se vide jamais complètement. C'est pourquoi on a toujours envie d'uriner.

De plus, l'urine a du mal à sortir et le jet d'urine est faible. L'urine s'écoule lentement et on est obligé de pousser pour continuer à uriner. La fin de l'écoulement de l'urine n'est pas franche et il y a des gouttes retardataires.

Certains hommes peuvent se relever jusqu'à 10 fois par nuit ! Le sommeil en est très perturbé. Il est impossible de récupérer pendant la nuit. On se lève le matin plus fatigué que lorsqu'on s'est couché.

Pendant la journée, on ne peut plus vivre normalement, certaines activités devenant interdites à cause de l'envie incessante d'uriner. Sans parler des conséquences sur la sexualité avec un dysfonctionnement érectile que nous évoquons par ailleurs.

Or, il y a une solution naturelle pour apaiser les troubles consécutifs à l'inflammation de la prostate : le chlorure de magnésium.

**Utilisation** : en cas d'inflammation de la prostate, il est conseillé de boire un verre de solution de chlorure de magnésium 2 fois par jour, en cures de 3 semaines, le nombre de cures successives étant fonction du stade évolutif de cet adénome, avec une interruption d'une semaine entre chaque cure.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium des graines de courge, du pollen et de la canneberge.

### Psoriasis

Le psoriasis est une autre indication traditionnelle du chlorure de magnésium, absorbé en interne et appliqué en externe. Or cette dermatose est très répandue, touchant environ 2 millions de Français.

Le psoriasis est difficile à soigner, le chlorure de magnésium étant indiqué non pas pour guérir la maladie mais pour soulager ses effets, ce qui est déjà appréciable pour les personnes qui en souffrent et qui désespèrent.

Il s'agit d'une dermatose due à l'accélération du renouvellement des cellules de l'épiderme. Normalement, l'épiderme se renouvelle en un mois, des



cellules neuves remplaçant les vieilles éliminées quand on se lave. Mais en cas de psoriasis, on fait « peau neuve » de façon accélérée : l'épiderme pouvant se renouveler en moins d'une semaine à cause des kératinocytes qui s'emballent. Il s'ensuit inflammation de la peau, déshydratation, irritation.

Des plaques rouges apparaissent, bien délimitées, localisées le plus souvent sur le visage, les coudes, les genoux, le cuir chevelu. Elles se couvrent de fines pellicules blanches, nommées squames. Dans certains cas, le psoriasis est prurigineux, entraînant de désagréables démangeaisons.

Les manifestations du psoriasis s'aggravent généralement avec le temps. Cela commence par des plaques rouges arrondies entourées d'un anneau plus clair. Puis des gouttes apparaissent, qui ressemblent à des lentilles. L'évolution peut conduire à la formation de pustules, cloques purulentes.

Le psoriasis est une affection multifactorielle dont les causes peuvent être héréditaires, ou la manifestation d'un stress intense, la première fois souvent après un deuil, un divorce, un licenciement, un bouleversement. Il concerne aussi les gens déprimés, fragiles émotionnellement, en souffrance morale.

Il peut aussi y avoir une cause infectieuse, par exemple après une rhinopharyngite à streptocoque chez l'enfant, ou une raison « physique » à partir d'une cicatrice, d'une irritation, d'une opération.

**Utilisation** : en cas de psoriasis, il est conseillé un double traitement.

Par voie interne, boire un verre de solution de chlorure de magnésium chaque matin à jeun, en faisant des cures de 3 semaines, laissant une semaine entre chaque cure. Par voie externe, appliquer après la toilette la solution de chlorure de magnésium sur les zones de la peau qui sont touchées.

**Complément** : en complément du chlorure de magnésium, on peut appliquer une fois par semaine un cataplasme avec des boues de la mer Morte, suivi d'une application d'huile de rose musquée.

## Pulpite

Les bains de bouche de solution de chlorure de magnésium contribuent à soulager la pulpite, inflammation de la pulpe dentaire (tissu conjonctif de la dent riche en vaisseaux et en nerfs) et des tissus parodontaux.

C'est la pulpite qui provoque ce qu'on appelle : la « rage de dents ».

Cette pathologie inflammatoire peut résulter d'une irritation thermique, chimique ou traumatique, mais souvent c'est une infection secondaire à une carie. La douleur est lancinante, surtout en cas de pulpite purulente aiguë.

Cette douleur peut-être très intense, et irradier à la mâchoire supérieure ou inférieure, ainsi qu'aux branches communes du trijumeau.

**Utilisation** : après chaque brossage des dents, procéder à un bain de bouche prolongé (1 minute au minimum) avec une solution de chlorure de magnésium.

**Attention** : la consultation d'un dentiste est indispensable en cas de pulpite afin de nettoyer la cavité, d'enlever les tissus abîmés et de reconstituer la dent. Mais le chlorure de magnésium est précieux entre le moment où commence la rage de dents et celui où l'on arrive (enfin) chez le dentiste, surtout si la douleur apparaît le soir, au milieu de la nuit... ou le week-end !

**Complément** : en complément du chlorure de magnésium et entre les bains de bouche, on peut masser la gencive à l'endroit de la pulpite avec une goutte d'huile essentielle de girofle.

## Rhume

Tous ceux qui connaissent cette utilisation traditionnelle du chlorure de magnésium vous le diront, dès l'apparition des premières manifestations d'un rhume, il est d'une grande efficacité pour enrayer celui-ci, à la fois par voie



interne et par voie externe (dans les narines et avec un lavage des sinus grâce à un *lota*).

Il ne faut jamais négliger un rhume à cause des complications qu'il peut induire. Il s'agit d'une infection virale, généralement apyrétique (non accompagnée de fièvre) avec inflammation de l'ensemble des voies aériennes : nez, sinus, gorge, larynx, souvent trachée et bronches.

C'est effectivement un virus qui provoque le rhume (on dit : rhinovirus), dont on a identifié à ce jour plus de 100 sérotypes !

Les recrudescences saisonnières du rhume sont caractéristiques, principalement l'hiver, mais on peut s'enrhumer en toute saison.

Le rhume est une maladie fortement contagieuse par simple contact, par exemple une poignée de mains avec une personne enrhumée, ou en respirant l'air chargé de virus dans un lieu fermé, ascenseur, magasin, bus, métro, train, avion, et les épidémies ne manquent pas.

Les facteurs prédisposant sont :

- un affaiblissement des défenses immunitaires ;
- une fatigue excessive et un manque de sommeil ;
- le stress, le surmenage, l'anxiété ;
- une surcharge pondérale.

Les risques de complications sont multiples (otites, sinusites, bronchites).

Il convient par conséquent de prendre au sérieux cette affection qui semble banale mais qui ne l'est pas.

Le rhume est souvent le signe d'un affaiblissement de l'organisme, en particulier chez les personnes immunodéprimées, une alarme à ne pas négliger, surtout s'il survient de façon régulière.

Le début d'un rhume est brutal, après une courte incubation (1 à 3 jours).

La maladie commence par une gêne nasale (le nez pique), suivie de plusieurs symptômes simultanés :

- écoulement nasal abondant, clair, comme de l'eau ;

- frissons, céphalée ;
- impression de malaise, fatigue soudaine ;
- mal de dos, jambes douloureuses.

Les fortes sécrétions nasales durent 1 à 2 jours. Elles irritent la muqueuse du nez ainsi que la peau des lèvres et du sillon naso-labial.

Parfois, les conduits lacrymaux sont gonflés, et des larmes coulent en abondance. Les yeux eux-mêmes peuvent être enflammés.

Au bout de 24 à 36 heures, l'écoulement nasal devient purulent : il s'épaissit de plus en plus, d'abord de couleur jaunâtre, puis verdâtre.

Cette purulence nasale n'indique pas une surinfection. Elle est normale.

Mais l'inflammation de la muqueuse nasale peut descendre dans les voies respiratoires et provoquer une pharyngite, une laryngite, une bronchite, le signe de celle-ci étant caractérisé par l'apparition d'une toux.

Des expectorations trachéo-bronchiques purulentes indiquent une surinfection bactérienne.

Pour éviter toute complication, il faut soigner le rhume énergiquement, et le chlorure de magnésium est doublement efficace.

**Utilisation** : en cas de rhume, dès l'apparition des toutes premières manifestations, il convient de boire un verre de solution de chlorure de magnésium toutes les 6 heures. Simultanément :

- instiller quelques gouttes 3 fois par jour dans chaque narine, et à chaque fois que l'on sort de chez soi ;
- pratiquer 2 fois par jour une douche nasale pour rincer le sinus. Cette douche nasale se pratique avec un petit récipient nommé « *lota* » que l'on trouve facilement dans les magasins de produits naturels ou les pharmacies.

On remplit le *lota* avec de l'eau tiède dans laquelle on met une demi-cuillerée à café de gros sel et une demi-cuillerée à café de chlorure de magnésium.



On introduit l'embout du lota dans une narine, puis on penche la tête, et l'eau ressort par l'autre narine, puis on fait de même avec l'autre narine.

**Complément** : en complément de cette double action interne/externe du chlorure de magnésium, mâcher de la propolis, respirer un mouchoir imbibé d'huile essentielle de niaouli, vaporiser dans la maison de l'huile essentielle d'eucalyptus, boire des infusions de fleurs pectorales sucrées avec du miel de sapin ou de thym et prendre des comprimés d'acérola.

### Sevrage tabagique

C'est écrit dans la plupart des articles de magazines évoquant le sevrage tabagique, une supplémentation en magnésium est vivement conseillée, quels que soient les efforts que l'on peut faire et la méthode que l'on suit.

Cette observation reprend un conseil de l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale). Et nous suggérons à toutes celles et à tous ceux qui veulent arrêter de fumer de prendre du chlorure de magnésium.

C'est enfoncer une porte ouverte que d'évoquer les méfaits du tabac. Il suffit de lire ce qui est imprimé en gros caractères sur les paquets de cigarettes :

- « Fumer nuit gravement à la santé »
- « Fumer provoque le cancer »
- « Fumer tue »

Les méfaits du tabac sont multiples : cancer du poumon, artérite, risque accru d'accident cardiovasculaire, troubles respiratoires, dysfonction érectile, etc.

On a identifié dans la fumée de cigarette plus de 4 000 produits chimiques (bien lire : quatre mille) parmi lesquels :

- du monoxyde de carbone, celui du gaz d'échappement des voitures ;
- du cyanure d'hydrogène qui était employé dans les chambres à gaz ;

- du formaldéhyde et du toluène qui sont des solvants industriels ;
- de l'acétone présent dans les décapants de peinture ;
- du méthanol qui entre dans le carburant des fusées ;
- de l'ammoniaque qui est un puissant détergent ;
- du cadmium utilisé dans les batteries automobiles ;
- du mercure, du plomb et de l'arsenic... métaux hautement toxiques.

On ne peut imaginer les dégâts provoqués par l'accumulation de ces polluants chimiques sur les parois internes des muqueuses respiratoires, jusqu'à la plus petite involution des alvéoles pulmonaires.

Ceux qui ont vu des radios d'un cancer du poumon peuvent en témoigner, c'est absolument terrifiant !

Sans parler des conséquences néfastes sur la beauté, car le tabac :

- jaunit les mains ;
- jaunit les dents ;
- accentue la formation des rides par mauvaise irrigation du derme ;
- fait tomber les cheveux par mauvaise irrigation du cuir chevelu ;
- donne un teint terreux, la fumée obstruant les pores.

Et le pouvoir de séduction des fumeurs est entaché par les stigmates de la nicotine, à cause de leur haleine fétide repoussante.

Sans développer, nous allons citer sommairement quelles sont les différentes méthodes les plus connues, aujourd'hui, pour arrêter de fumer :

- ② Le patch de nicotine : il diffuse en continu de la nicotine dans le sang, avec des doses progressivement dégressives. C'est la méthode la plus utilisée actuellement, étant donné l'intérêt galénique des patchs, mais cela suppose de continuer à absorber de la nicotine, qui est nocive.



- ② Le chewing-gum à la nicotine : même chose, nocivité de la nicotine.
- ② Les filtres de nicotine : destinés à absorber tout ou partie de la nicotine, ces filtres ne résolvent rien, car les fumeurs ont alors tendance à inhaler plus profondément la fumée pour avoir leur dose de nicotine, voire à augmenter le nombre de cigarettes fumées.
- ② L'acupuncture : les fumeurs anxieux y sont sensibles.
- ② L'auriculothérapie : acupuncture localisée à un point particulier de l'oreille où l'on fixe une agrafe. Connaît un certain succès.
- ② L'homéopathie : même remarque que pour l'acupuncture.
- ② La mésothérapie : micro-injections de produits... à base de nicotine.
- ② La sophrologie : utilisant la suggestion verbale, elle peut aider.
- ② Le « plan de 5 jours » : ce plan consiste à réunir des fumeurs pendant 5 soirs consécutifs. On montre des films sur les méfaits du tabac et on donne des conseils de diététique et d'hygiène de vie.
- ② La dernière née : la cigarette électronique qui simule l'acte de fumer en produisant une vapeur qui ressemble à la fumée produite par la combustion du tabac, cette vapeur pouvant contenir ou non de la nicotine.

**Utilisation** : quelle que soit la méthode de sevrage tabagique suivie, accompagner celle-ci par la prise d'un verre de solution de chlorure de magnésium par jour, de préférence le matin, en cures de 3 semaines à renouveler au besoin, après une interruption d'une semaine.

### Sexualité féminine

Certains forums Internet en témoignent, parfois même avec enthousiasme, le chlorure de magnésium contribue à stimuler la libido féminine.

Cette indication est à prendre en considération en raison des multiples troubles affectant la sexualité de la femme, dysfonctions concernant tout à la fois l'anaphrodisie (absence de désir sexuel), l'anorgasmie (incapacité à parvenir à l'orgasme, terme mieux approprié que l'ancienne terminologie de frigidité) et la dyspareunie (douleur ressentie lors de la pénétration).

Ces pathologies propres à la sexualité féminine ont bien des causes, tant physiologiques que psychologiques, que nous allons énumérer sans avoir la prétention d'être exhaustif en une matière si complexe, le chlorure de magnésium ayant précisément une action bénéfique dans tous ces cas.

La principale cause du fléchissement de la libido féminine est la fatigue, or nous avons vu combien le chlorure de magnésium était actif pour aider les personnes fatiguées à surmonter leur problème.

Ce n'est pas un cliché d'évoquer la double, ou triple, ou quadruple journée des femmes qui doivent tout mener de front : une vie professionnelle accomplie, l'éducation de leurs enfants, les courses, la cuisine, le ménage, le repassage, etc.

L'épuisement induit par ces multiples activités que mène simultanément une femme n'est pas propice à un épanouissement sexuel libéré, sinon à être *Wonder Woman*. Il en existe, il est vrai, mais au cinéma. Dans la réalité ?

Bien des femmes, épuisées le soir venu, abordent la sexualité dans des conditions où il leur est bien difficile de prendre du plaisir, s'efforçant à feindre de jouir afin de satisfaire leur partenaire.

Mais cette parodie mimée est d'une grande frustration pour la femme insatisfaite. Nous ne faisons pas là, bien sûr, une généralité, nous évoquons simplement les conséquences néfastes de la fatigue sur l'accomplissement sexuel féminin et l'intérêt de faire des cures de magnésium antifatigue.

La fatigue physique qu'entraîne le rythme de vie effréné de la femme contemporaine se double d'une fatigue nerveuse qui détériore davantage encore la situation sur le plan sexuel.



Les raisons d'être stressé sont innombrables, nous consacrons un chapitre à ce sujet, ce qui n'arrange rien quant à la sexualité féminine.

Quand on est fatigué physiquement et stressé nerveusement, on tombe bien souvent dans la dépression, facteur aggravant sur le plan sexuel. Une femme déprimée n'a plus envie de faire l'amour, c'est bien connu.

La tentation est grande, alors, de prendre des antidépresseurs. Les généralistes français sont les rois de la prescription de ces molécules aux effets secondaires véritablement anesthésiants sur la libido.

Il suffit de lire les notices (bien qu'écrites en minuscules caractères à la limite de la lisibilité) qui sont jointes dans les boîtes d'antidépresseurs.

La dysfonction érectile au premier rang de ces effets secondaires ne vaut pas seulement pour le pénis masculin mais aussi... pour le clitoris féminin !

Les rédacteurs de ces notices emploient un euphémisme pour évoquer les conséquences de la prise d'antidépresseurs sur l'activité sexuelle, le mot inhibition. Or le dictionnaire est clair. Inhibition = arrêt, blocage.

Aux lectrices de ce livre qui prennent des antidépresseurs, nous disons que le chlorure de magnésium vous aidera au sevrage de ces molécules qui bloquent votre sexualité au sens propre, la verrouillant à double clé.

Les antidépresseurs ne sont pas les seuls médicaments mis en cause dans le fléchissement de la libido féminine : les contraceptifs oraux le sont également.

Et puis il y a un autre facteur majeur jouant un rôle essentiel dans la libido féminine pour plusieurs raisons : la dépendance aux œstrogènes.

Tout d'abord, leur sécrétion adresse à distance au cerveau un message qui stimule la sécrétion du principal neuromédiateur favorisant le désir sexuel, l'envie, l'excitation : la dopamine.

Ensuite, les œstrogènes favorisent l'intumescence vaginale, cette congestion vasomotrice qui accroît le plaisir.

Enfin (pour se limiter à leurs seules fonctions liées à la sexualité), les œstrogènes ont une incidence directe sur la lubrification vaginale, elle aussi intimement associée au plaisir.

Or nous le savons, la principale caractéristique de la ménopause est le tarissement progressif de la sécrétion d'œstrogènes, et là encore le chlorure de magnésium est actif, nous consacrons un chapitre à ce sujet.

Neuromédiation libido-stimulante supprimée, intumescence et lubrification vaginale absentes... il s'ensuit chez nombre de femmes ménopausées (mais là encore ce n'est pas une généralité) un fléchissement spectaculaire de la sexualité qui se manifeste par une anaphrodisie : l'envie disparaît, et cela justifie de faire régulièrement des cures de chlorure de magnésium.

Il y a enfin les facteurs psychologiques qui influent sur la sexualité féminine et qui là encore relèvent du chlorure de magnésium jouant un rôle régulateur.

Parmi ces facteurs, la crainte de transgresser un interdit culturel ou religieux, chez bien des femmes, inhibe la possibilité de jouissance.

Une éducation rigide et culpabilisante, quant à la sexualité, n'arrange évidemment pas les choses.

Chez d'autres femmes, c'est la peur de perdre le contrôle de soi qui fait obstacle à l'orgasme.

Un dilemme existe dans bien des couples. La femme a peur d'assumer pleinement son plaisir charnel, au risque de passer pour une femme légère aux yeux de son conjoint. Dans ce cas, son formalisme sexuel de femme respectable la conduit à s'ennuyer à mourir.

Certaines femmes connaissent un infléchissement notable de leur désir une fois leur premier enfant mis au monde, délaissant leur partenaire sexuel.

Et enfin, le manque d'attention du partenaire, son égoïsme sexuel, l'absence de préliminaires, l'ignorance de la fonction clitoridienne... sont d'autres facteurs qui n'arrangent pas les choses, pour la femme, sur le plan sexuel.



Quelles que soient les causes que nous avons énumérées dans ce chapitre, le chlorure de magnésium est bien idéalement adapté à la régulation des dysfonctions induites. Pour s'en convaincre, c'est simple, il suffit d'essayer.

Nul doute, alors, madame, que quelques sachets de chlorure de magnésium se trouveront demain dans le tiroir de votre table de nuit, votre sac à main, votre valise, etc.

**Utilisation** : pour réveiller la libido féminine, il est conseillé de boire un verre de solution de chlorure de magnésium 2 fois par jour, le matin au lever et le soir au coucher, en cures de 3 semaines, avec une interruption d'une semaine entre chaque cure.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium de la sauge, des extraits de yam, des isoflavones de soja, du cimicifuga, de l'angélique.

### Sexualité masculine

La simple évocation des différentes causes de la dysfonction érectile masculine nous fait comprendre pourquoi le chlorure de magnésium, si polyvalent dans son action, comme le montre ce livre, est si efficace en ce domaine si sensible :

#### - Manque de testostérone

Le tarissement progressif, avec l'âge, des sécrétions de l'hormone mâle, se traduit par des érections de plus en plus défailantes.

#### - Tabagisme et alcoolisme

L'érection est commandée à distance par le cerveau qui envoie un message aux nerfs érecteurs provoquant le relâchement des fibres musculaires entourant les artères pénienues et les corps érectiles.

Si les nerfs érecteurs ont un fonctionnement entravé, le message cérébral n'est pas (ou mal) perçu, ce qui affecte le déclic neurologique amorçant l'érection.

Les principales atteintes des nerfs érecteurs sont provoquées par le tabagisme et l'alcoolisme. Bien des impuissances masculines trouvent là leur origine, un fumeur consommant à l'excès de l'alcool ayant toutes les chances (si l'on peut dire) d'avoir de piteuses érections.

Il existe d'autres atteintes neurologiques plus graves encore quant aux conséquences érectiles néfastes, comme celles touchant les diabétiques.

#### - Artériosclérose et athérosclérose

On a coutume de dire : « *Ce qui est bon pour les artères est bon pour le pénis.* » A contrario, ce qui est mauvais pour les artères l'est tout autant pour la qualité érectile. Effectivement, ce sont les artères pénienues qui permettent de remplir de sang les corps caverneux et spongieux, et si elles sont en mauvais état, leur dysfonctionnement ne permet pas une érection satisfaisante.

Comme toutes les autres artères du corps humain, elles sont sujettes à une double dégénérescence pathogène :

- l'artériosclérose : durcissement des artères qui deviennent rigides, perdant leur souplesse, leur élasticité, leur motricité, processus oxydatif et inflammatoire ;
- l'athérosclérose : accumulation de dépôts sur leur paroi interne, ce qui réduit la lumière artérielle, obstruction freinant l'écoulement du sang, processus induit par un excès de mauvais cholestérol LDL (*low density lipoprotein* en anglais).

Dans les deux cas, les atteintes de ces artères endommagées se traduisent par un moindre gonflement de la verge et sa difficulté à s'allonger, à durcir.

#### - Hypertension artérielle

Cette cause de trouble érectile rejoint la précédente, les agressions subies par leurs parois du fait d'une pression exagérée affectant la capacité des artères pénienues à remplir leur fonction essentielle au processus de l'érection.

#### - Insuffisance veineuse

S'il importe pour un homme d'avoir des artères en bon état pour assumer sa sexualité, il est tout autant nécessaire d'avoir des veines pénienues toniques,



souples, capables de permettre l'étanchéité des clapets de leur paroi interne afin de retenir le sang dans la verge pendant toute la durée de l'érection.

En cas d'insuffisance veineuse, ces valves laissent s'échapper plus ou moins de sang, fuites qui sont préjudiciables à la qualité et à la durée de l'érection.

#### - Obésité

Il est avéré, ce sont les femmes qui le disent, que les hommes minces, musclés et sportifs sont de meilleurs amants que les hommes obèses.

C'est d'une logique implacable. Il y a un véritable lien entre l'obésité et la dysfonction érectile.

#### - Adénome de la prostate

La prostate, nous l'avons vu, se trouve au carrefour du canal éjaculateur et de l'urètre. Il est compréhensible d'imaginer que si elle augmente de volume, elle comprime l'un et l'autre, rendant difficile l'écoulement aussi bien de l'urine que du sperme.

#### - Diabète

On appelle neuropathie diabétique les atteintes touchant l'ensemble des nerfs de l'organisme, affection dégénérative concernant aussi bien les diabétiques traités à l'insuline que les diabétiques non insulino-dépendants.

Cette complication neurologique s'aggrave progressivement, avec le temps, avec des symptômes multiples : crampes nocturnes, pieds froids, fourmillements, névralgies, engourdissement général, faiblesse musculaire et impuissance masculine, car les nerfs érecteurs de la verge n'échappent pas à cette dégradation progressive.

C'est la raison pour laquelle les diabétiques connaissent de réels problèmes dans l'accomplissement de leur vie sexuelle.

#### - Origine médicamenteuse

De nombreux médicaments ont un effet secondaire affectant la fonction érectile masculine. Il suffit de lire les notices qui se trouvent dans les boîtes (reportez-vous à ce que nous avons écrit sur les effets secondaires des antidépresseurs).

#### - Causes psychologiques

On a l'habitude, en général, d'opposer aux causes anatomiques, physiologiques et hormonales de la dysfonction érectile des causes proprement psychologiques. Nombre de blocages psychologiques se traduisent par des défaillances érectiles :

- peur de ne pas être à la hauteur
- sentiment de culpabilité par rapport à la sexualité
- mésentente et conflits au sein du couple
- lassitude sexuelle induite par les habitudes
- culpabilité liée à une relation extraconjugale
- peur de vieillir
- angoisse née de performances inhabituellement moindres

Sans parler de l'érosion érectile qu'entraîne la fatigue, physique et mentale, mais aussi le stress, les tensions nerveuses, la fragilité émotionnelle, etc. Autant de problèmes relevant de la prise de chlorure de magnésium.

**Utilisation** : en cas de dysfonction érectile masculine, il est conseillé de prendre 2 comprimés de Delbiase par jour, le matin au lever et le soir au coucher, en cures de 3 semaines, avec une interruption d'une semaine entre chaque cure.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium du ginseng (plante réputée la plus active pour cette pathologie) et de la maca.

### Spasmophilie

Nous tenons à évoquer la spasmophilie dans cet ouvrage, bien que cette pathologie soit sujette à bien des controverses, comme d'autres maladies, d'ailleurs, qui n'étaient pas identifiées autrefois et dont on se demande si ce ne sont pas les laboratoires pharmaceutiques qui les mettent au-devant de la scène médicale afin de promouvoir leurs médicaments.



On n'avait jamais entendu parler de la spasmophilie avant les années soixante-dix, c'est dire si c'est tout récent, et les généralistes français sont en pointe quant à son diagnostic et à son traitement, sa reconnaissance semblant s'arrêter à nos frontières, comme si les autres pays l'ignoraient.

Oui, la spasmophilie fait débat au sein du corps médical, mais il est nécessaire de l'évoquer puisqu'elle est associée à une carence en magnésium.

Il faut au préalable définir ce qu'est la spasmophilie, en vérité un syndrome lié à une hyperexcitabilité neuromusculaire chronique.

Les manifestations de la spasmophilie sont les suivantes :

- crises de tétanie ;
- spasmes ;
- hyperventilation pulmonaire ;
- paresthésie, c'est-à-dire des troubles de la sensibilité des extrémités et du visage avec une sensation de paralysie parfois accompagnée d'un malaise et même chez certains d'une sensation de mort imminente.

L'examen qui est prescrit, une électromyographie, enregistre l'activité électrique provoquée par les contractions musculaires.

On a tout d'abord lié la spasmophilie avec les carences en calcium, avant de lui associer les carences magnésiennes.

En affinant les interrogations posées par son diagnostic, une autre hypothèse recoupant ces deux observations est aujourd'hui envisagée : la spasmophilie serait provoquée par un trouble des échanges d'ions de calcium et de magnésium entre le milieu intracellulaire et le milieu extracellulaire.

Une autre piste est également souvent citée : la spasmophilie serait en vérité la manifestation physiologique d'un état d'anxiété extrême, touchant en priorité les personnes angoissées en permanence.

Certains médecins prescrivent alors des anxiolytiques pour apaiser ces angoisses et des myorelaxants pour favoriser la détente musculaire.

Les naturopathes, eux, prescrivent un cocktail de calcium, de magnésium, de vitamine D et de vitamine B6.

**Utilisation** : en cas de spasmophilie diagnostiquée par un médecin, prendre avant chaque repas un comprimé de Delbiase, en laissant une semaine entre des cures de 3 semaines à renouveler au besoin.

**Complément** : en complément, faire une cure de plasma de Quinton associée à de la mélisse, de la valériane, de l'aubépine, du coquelicot.

### Stomatite & glossite

La stomatite est l'inflammation de la muqueuse buccale, la glossite l'inflammation de la langue seule, toutes les deux relevant de soins avec du chlorure de magnésium. Ces affections ont des causes très diverses :

- infection bactérienne
- sécheresse de la bouche
- respiration buccale (au détriment de la respiration nasale)
- action de produits chimiques irritants
- allergies à une pâte dentifrice ou à un rouge à lèvres
- immunodépression de l'organisme
- maladie chronique
- avitaminose c (scorbut)
- avitaminose b (pellagre)
- anémie ferriprive
- traumatismes mécaniques (dent ébréchée par exemple)
- mauvais ajustement d'un dentier
- effet iatrogène de certains médicaments
- effet induit de certains additifs alimentaires (colorants)
- abus d'aliments trop épicés
- abus de boissons brûlantes
- abus d'alcool
- tabagisme

Pour soulager la stomatite ou la glossite, il faut éradiquer la cause et avoir une parfaite hygiène buccodentaire, avec l'appoint du chlorure de magnésium,



à fonction curative, dans un premier temps, pour le retour à un état normal, à action préventive, ensuite, pour éviter une récurrence.

**Utilisation** : après chaque brossage des dents, procéder à un bain de bouche prolongé (1 minute minimum) avec une solution de chlorure de magnésium.

**Complément** : en complément du chlorure de magnésium, mâcher de la propolis pure 3 fois par jour pendant 15 minutes ou pulvériser un extrait fluide de propolis dans la cavité buccale en utilisant un spray.

### Stress

La carence en magnésium étant reconnue pour accroître la sensibilité de l'organisme au stress, on comprend facilement que le chlorure de magnésium soit un apport bénéfique pour les personnes stressées en permanence.

En effet, la sécrétion d'adrénaline provoquée par un stress entraîne une fuite du magnésium hors du corps cytoplasmique des cellules, et son excrétion urinaire.

Dans son livre *Le magnésium*, publié aux Éditions John Libbey Eurotext en 2004, le professeur Alain Berthelot écrit : « Le stress entraîne un déficit en magnésium et le déficit en magnésium augmente la sensibilité au stress. »

Cette citation qui exprime le véritable cercle vicieux de la corrélation entre le magnésium et le stress justifie la prise de chlorure de magnésium afin de provoquer à l'inverse un cercle vertueux restaurant l'équilibre physiologique.

Et afin de mieux apprécier l'intérêt du magnésium en cas de stress, il importe de préciser ce qu'est réellement cet état et comment il se manifeste.

Le mot stress est un nom anglais choisi en 1940 par l'endocrinologue Hans Selye comme titre de son ouvrage (*Stress*).

Ce mot évoque une notion de pression, de constriction. Par extension, il désigne la contrainte, physique et psychique.

Les causes de stress sont multiples :

- le décès d'un être proche
- une hospitalisation
- un accident de voiture
- un licenciement
- des ennuis financiers
- la mise à la retraite
- la solitude
- l'isolement
- l'exclusion sociale
- la baisse de la virilité masculine
- les transformations hormonales de la ménopause
- la perte progressive de la mémoire
- la préparation d'une compétition sportive
- la prise de parole en public
- l'entrée sur scène d'un artiste
- des conflits familiaux
- un divorce
- des conflits professionnels
- des conflits relationnels de voisinage
- la longueur des transports en commun
- les embouteillages en voiture
- le bruit
- le travail en atmosphère conditionnée
- les activités professionnelles à haut risque
- les responsabilités professionnelles

Cette liste est loin d'être exhaustive. Selye a démontré que les contraintes que nous subissons provoquent chez les êtres vivants un ensemble de réactions physiologiques, le terme de stress englobant aussi bien la contrainte externe exercée par l'agent stressant que la réponse de l'organisme stressé.



Toute agression provoque une double réponse du sujet agressé :

- une réponse spécifique : ainsi, la chaleur provoque une brûlure, le froid une gelure, le bruit une surdité, un traumatisme une blessure, un choc psychologique une émotion, un exercice musculaire la fatigue, etc. ;
- une réponse non spécifique : l'agression déclenche un processus endocrinien qui part de l'hypothalamus, se propage à l'hypophyse puis aux surrénales, provoquant une réaction de l'organisme en deux temps.

Dans un premier temps se produit une réaction immédiate, brève, brutale, marquée par la sécrétion massive d'adrénaline et la fuite de magnésium qu'il est nécessaire de compenser. Mais également une accélération du rythme cardiaque et là encore le magnésium joue un rôle régulateur. Sans oublier la montée de la pression artérielle, or nous évoquons par ailleurs la fonction hypotensive du magnésium. Enfin se produit une forte émotion, et nous consacrons un chapitre à l'apport précieux du magnésium dans ce cas.

Dans un second temps se produit une réaction lente, pendant plusieurs heures, marquée par la sécrétion d'hormones du stress par les surrénales.

Ces réponses de l'organisme soumis à une agression stressante sont classées en trois catégories : soit l'attaque, soit la fuite, soit la résignation anxieuse.

Bien que la situation de stress ne soit pas à proprement parler une maladie, mais une réaction de compromis nécessaire à l'adaptation, l'évolution pathologique est fréquente, avec nombre de complications :

- maladies inflammatoires
- hypertension artérielle
- ulcère gastrique
- thrombose artérielle dégénérative
- épuisement nerveux
- dépression
- épuisement physique
- insomnie
- fléchissement de la libido
- effondrement des défenses immunitaires

La réponse endocrinienne de l'organisme soumis à un stress se fait selon une chronologie bien réglée. Le stress agit sur les neuromédiateurs qui stimulent la transmission de l'influx nerveux.

Ces neuromédiateurs sont l'acétylcholine, la sérotonine, les catécholamines (adrénaline, noradrénaline, dopamine), les endorphines, l'histamine. Prenons deux exemples simples pour illustrer cette neuromédiation initiale :

② Dans le cas d'un stress à dominante physique (par exemple, un effort violent), c'est la noradrénaline des nerfs sympathiques qui intervient.

② Dans le cas d'un stress émotionnel, c'est l'adrénaline sécrétée par les glandes médullosurrénales qui est mobilisée.

L'adrénaline va agir de la façon suivante : elle provoque la dilatation des vaisseaux qui conduisent le sang au cerveau (le sang monte à la tête qui brûle) et la contraction des vaisseaux à la périphérie du corps (nous avons les pieds et les mains gelés).

Ainsi l'adrénaline est à la fois capable, simultanément, de faire se dilater et se contracter les vaisseaux sanguins, soufflant le chaud et le froid.

Cette double action simultanée de l'adrénaline illustre parfaitement ce qu'est l'homéostasie et nous fait mieux comprendre pourquoi le magnésium, qui est un adaptogène, est si actif dans la régulation du stress.

D'autre part, il est important de le rappeler, la sécrétion d'adrénaline provoque la fuite du magnésium, son excrétion dans les urines.

Les personnes qui subissent un stress intense, chronique, et qui en souffrent, dans leur tête et dans leur corps, en arrivent souvent à une phase d'épuisement qui a des manifestations physiques et mentales :

- modification de l'appétit :
- dégoût de la nourriture chez certains
- grignotage compulsif chez d'autres
- troubles du sommeil :
- insomnie chez certains
- hypersomnie (besoin de dormir continu) chez d'autres



- instabilité émotionnelle ;
- dépression ;
- défaillances cognitives :
- perte de la mémoire
- manque de concentration
- difficulté d'élocution (quand on cherche ses mots)

Chaque ligne de cette énumération renvoie à différents chapitres de notre ouvrage concernant l'activité réelle et multiple du chlorure de magnésium.

Oui, le chlorure de magnésium est très efficace pour surmonter le stress.

**Utilisation** : en cas de stress intense, accidentel, boire un verre de chlorure de magnésium toutes les 6 heures. En cas de stress chronique, boire chaque matin au petit déjeuner un verre de solution de chlorure de magnésium, sous forme de cures de 3 semaines, en laissant une semaine entre chaque cure.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium du plasma de Quinton, de l'aubépine, du houblon, de la marjolaine, du lotus.

**Bain anti-stress** : prendre régulièrement un bain chaud dans lequel on fait dissoudre 100 grammes de chlorure de magnésium et 6 gouttes d'huile essentielle de lavande.

### Syndrome métabolique

Faire régulièrement des cures de chlorure de magnésium est une indication bénéfique en présence de ce syndrome métabolique dont on parle tant aujourd'hui.

C'est la raison pour laquelle, afin de vous informer, nous consacrons un chapitre à cette pathologie nouvellement définie qui concerne en majorité des hommes vieillissants ayant un embonpoint abdominal prononcé, pour ne pas dire des hommes obèses.

Les scientifiques nomment « syndrome métabolique » ce concept clinique qui accroît de façon considérable les risques d'accidents cardiovasculaires.

Les accidents cardiovasculaires, infarctus du myocarde et accidents vasculaires cérébraux, sont la seconde cause de mortalité en France, presque à égalité avec le cancer, soit environ 180 000 décès par an.

À l'origine de cette hécatombe, les facteurs de risque sont identifiés, tous relevant d'une supplémentation en magnésium pour les combattre :

- obésité
- tabagisme
- sédentarité
- hypertension artérielle
- diabète
- hypercholestérolémie

En bref, une personne vieillissante, sédentaire, ayant un excès pondéral, de l'hypertension, du cholestérol, du diabète et qui fume... a toutes les chances, si l'on peut dire, d'avoir un accident cardiovasculaire.

En effet, des études ont montré que chez les patients atteints du syndrome métabolique, la probabilité de survenue d'un accident cardiovasculaire est multipliée par quatre !

Le syndrome métabolique repose sur cinq paramètres :

- tour de taille inférieur à 102 cm chez les hommes et à 88 cm chez les femmes
- cholestérol HDL (bon cholestérol) < 40 mg/dl
- triglycérides > 150 mg/dl (1,7 mmol/L)
- glycémie à jeun > 1 g/dl
- tension artérielle > 130-85 mmHg

C'est la somme de ces perturbations pathologiques qui constitue le syndrome métabolique. Heureusement, en diagnostiquant et en prenant en charge les facteurs isolément (tabagisme, obésité, diabète, hypertension, dyslipidémies), on peut agir et inverser le processus.



La cause majeure du syndrome métabolique est l'insulino-résistance liée à l'obésité abdominale, puisque les cellules adipeuses en excès libèrent un signal qui rend inopérants les récepteurs d'insuline des autres cellules, réduisant par le fait même leur capacité d'absorber le sucre.

Bien souvent les obèses deviennent diabétiques, processus qui a donné son surnom au diabète dit de la « maturité » survenant à la cinquantaine et que l'on appelle le diabète « gras ».

Une glycémie élevée accroît le risque de maladie cardiovasculaire car elle augmente les taux de cholestérol et de triglycérides (lipides sanguins), endommageant les parois artérielles.

Trop de sucre dans le sang peut aussi causer de l'hypertension.

Mais tant que le pancréas réussit à maintenir une glycémie à peu près normale, le syndrome métabolique est difficile à détecter.

D'où la prévention trop souvent méconnue des personnes à risque et l'augmentation des accidents après la cinquantaine.

Le syndrome métabolique ne présente pas de symptômes particuliers. Le diagnostic est établi par le médecin selon les facteurs de risque ci-dessus.

Lorsqu'il y a manifestation des symptômes, cela indique que le syndrome métabolique s'est transformé en un problème plus grave comme un diabète de type II ou de l'athérosclérose.

**Utilisation :** en cas de syndrome métabolique diagnostiqué médicalement, suivre le traitement prescrit et prendre simultanément chaque matin à jeun un verre de solution de chlorure de magnésium sous forme de cures de 3 semaines en laissant une semaine entre chaque cure.

**Complément :** en complément du chlorure de magnésium :

- perdre du poids, surtout s'il s'agit d'embonpoint abdominal ;

- arrêter impérativement de fumer ;
- réduire sa tension artérielle ;
- avoir une activité physique ;
- adopter un régime réduisant le cholestérol et régulant la glycémie.

### Syndrome prémenstruel

On ne peut s'empêcher de remarquer que nombre de manifestations du syndrome prémenstruel évoquent une carence magnésienne :

- altération de l'humeur
- irritabilité
- agressivité accrue
- nervosité
- crises de colère
- tendance dépressive
- troubles de la concentration
- insomnie
- léthargie
- fatigue intense
- rétention hydrique (œdème)
- prise de poids
- lombalgies
- vertiges
- palpitations
- ballonnements
- constipation transitoire
- nausées
- migraines
- tension des seins douloureuse
- sensibilité douloureuse de l'utérus
- sensibilité douloureuse des ovaires
- pesanteur pelvienne

Nous connaissons mal le lien entre ce syndrome prémenstruel et la carence magnésienne, mais force est de constater qu'un apport de chlorure de



magnésium, pendant les jours du cycle où se manifeste de syndrome, contribue à réguler les troubles multiples le caractérisant.

Les femmes qui sont adeptes du chlorure de magnésium peuvent en témoigner : grâce à lui, elles peuvent rester actives et toniques 28 jours sur 28.

**Utilisation :** pendant les jours du cycle féminin où se manifeste le syndrome prémenstruel, il est conseillé de boire un verre de solution de chlorure de magnésium chaque matin.

**Complément :** on peut associer au chlorure de magnésium du cimicifuga, de la sauge, de l'achillée millefeuille.

### Transpiration

Pour les différentes raisons que nous évoquons en fin de chapitre, il importe de boire une solution de chlorure de magnésium en cas de transpiration excessive, par exemple lors d'un effort musculaire prolongé.

En effet, la transpiration provoque une perte d'eau et de sels minéraux (dont le magnésium), à plus forte raison lorsqu'il fait très chaud.

La transpiration est un phénomène normal : la peau est un émonctoire excréteur au même titre que le foie, les intestins, les poumons et les reins. On surnomme d'ailleurs la peau le « troisième rein » car l'analyse révèle une similitude entre l'urine et la sueur, ce qu'on ignore en général.

Notre peau sécrète ainsi chaque jour entre un litre et un litre et demi de sueur, la transpiration n'étant pas interrompue pendant la nuit. Mais dans certaines circonstances, en cas d'effort physique prolongé par temps chaud, par exemple, la quantité de sueur peut être largement supérieure.

D'où la nécessité, alors, de boire beaucoup pour compenser, et de prendre en complément des sels minéraux pour éviter, principalement, une carence en sodium, en potassium, en calcium et en magnésium.

La transpiration a deux fonctions physiologiques :

- l'élimination des déchets et toxines qui asphyxient les cellules de l'organisme et surchargent les tissus, dont les muscles ;
- la régulation de la température intérieure du corps par rapport au milieu ambiant. C'est le phénomène d'homéothermie. L'homme, comme tous les mammifères, est un animal homéotherme, c'est-à-dire que sa température intérieure est constante, aux alentours de 37 °C.

La sudation augmente en cas de grosses chaleurs, mais aussi avec la fièvre, les efforts physiques prolongés, les fortes émotions, les états de stress intenses, la consommation excessive d'alcool ou d'aliments épicés, l'obésité et les dysfonctionnements thyroïdiens.

Un effort musculaire prolongé implique absolument de boire beaucoup et de prendre du magnésium et autres sels minéraux.

Lors d'une activité sportive prolongée (épreuves d'endurance : marathon, triathlon... ou tout simplement une partie de tennis qui se prolonge), l'excrétion de sels minéraux au sein de la sueur entraîne :

- fatigue musculaire
- crampes
- élévation du rythme cardiaque
- élévation de la tension artérielle
- modification du comportement

On comprend la nécessité d'une supplémentation en magnésium et autres sels minéraux (sodium, potassium, calcium) lors de telles activités d'endurance, au risque de défaillance grave.



**Utilisation** : en cas de transpiration excessive, il est conseillé de diluer une dose de chlorure de magnésium non pas dans un verre mais dans une bouteille d'eau, dans laquelle on peut ajouter un comprimé effervescent de sels minéraux contenant du sodium, du potassium et du calcium en plus du magnésium du comprimé qui s'ajoutera à cette dose.

### Verrues

Le traitement des verrues relève d'une double action du chlorure de magnésium, interne et externe, qui a fait ses preuves d'efficacité.

Les verrues sont de petites excroissances d'origine virale qui se développent au sein de l'épiderme, dues au *papillomavirus*.

Le virus s'introduit sous la peau en pénétrant dans une fissure, aussi minuscule soit-elle. Normalement, le système immunitaire neutralise le virus.

Mais chez les personnes immunodéprimées ou les enfants et les adolescents dont le système immunitaire n'est pas encore totalement actif, le *papillomavirus* déclenche une multiplication de cellules épidermiques qui finissent par former l'excroissance rugueuse.

Ce sont les pieds les plus vulnérables, la contamination se faisant en particulier sur le sol humide des piscines et dans les douches des vestiaires de salles de sport, mais également en marchant sur une plage.

**Utilisation** : en cas de virus, il est conseillé un double traitement.

Par voie interne, boire un verre de solution de chlorure de magnésium chaque matin au lever jusqu'à disparition de la verrue. Par voie externe, appliquer 2 fois par jour du chlorure de magnésium sur la verrue avec un coton-tige.

**Attention** : les verrues génitales (condylomes) ne relèvent pas de ce traitement, mais impliquent une consultation gynécologique, car ce type de verrue accroît le risque de cancer de l'utérus.

**Complément** : on peut associer au chlorure de magnésium appliqué sur la verrue avec le coton-tige 1 goutte d'huile essentielle de thuya. Et si on habite à la campagne, après l'application du chlorure de magnésium, on peut badigeonner la verrue avec du suc frais de chélidoine cueillie au bord d'un chemin, suc jaune orangé obtenu en cassant une tige de la plante.

### Vieillesse

C'est une observation qui permet de comprendre les besoins en magnésium pour freiner les processus du vieillissement de l'organisme.

En comparant les os d'une personne de 20 ans et d'une autre de 60 ans, on se rend compte que si leur teneur en phosphore est constante, le taux de magnésium, lui, a considérablement chuté.

Le professeur Delbet a quantifié ce phénomène, affirmant que ce taux est divisé par deux au-delà de la soixantaine, ce qui contribue à accélérer les multiples phénomènes caractérisant le vieillissement, à tous les points de vue.

Une supplémentation en chlorure de magnésium permet de freiner la dégénérescence du corps en régulant la fonctionnalité des organes majeurs.

À ce titre, le chlorure de magnésium est un authentique nutriment anti-âge.

Il est vrai que bien des séniors (substantif à la mode) ont un régime alimentaire qui s'appauvrit peu à peu en minéraux, dont le magnésium et les minéraux lui étant associés, le calcium et le potassium, et en vitamines, dont la B6 jouant un rôle important dans son assimilation et sa fixation.

La principale raison de cet appauvrissement nutritionnel est la monotonie alimentaire qui accompagne bien souvent l'âge mûr : les personnes seules, en particulier, veuves par exemple, ne se donnent plus le mal de faire la cuisine



comme au temps où leur famille était réunie autour de la table, et cessent d'être omnivores.

Le port d'appareils dentaires rendant la mastication difficile accentue cette évolution, certaines personnes âgées se nourrissant essentiellement de riz, d'autres de pâtes, d'autres de pommes de terre... faciles à mastiquer.

Or il y a un problème : c'est la plupart du temps du riz blanc, des pâtes blanches que le raffinage a privé de ses éléments nutritionnels minéraux et vitaminiques. De l'amidon, certes, mais point de magnésium.

Alors tous les phénomènes dégénératifs liés à la carence en magnésium surviennent les uns après les autres et s'aggravent avec les années.

En clair, nous vieillissons mal :

- nous perdons la mémoire
- nos cartilages articulaires s'amenuisent et nous font souffrir
- nos artères se durcissent et se bouchent
- notre tension artérielle s'élève
- notre cœur connaît des troubles du rythme
- nos hormones se tarissent
- notre masse musculaire fond
- nos os deviennent poreux et se fragilisent
- notre capacité respiratoire se réduit
- notre peau s'amenuise et se ride
- notre foie se congestionne
- notre transit intestinal ralentit
- notre filtre rénal s'encrasse
- notre sommeil s'allège
- nos membranes oculaires s'opacifient
- notre fonction auditive diminue
- nos défenses immunitaires s'effondrent
- notre libido nous trahit
- nos forces nous abandonnent, notre énergie, notre vitalité, etc.

Vous êtes concerné ? Réagissez ! Inversez ces processus.  
Faites régulièrement une cure de chlorure de magnésium.

---

**Utilisation** : pour freiner les atteintes dégénératives qui caractérisent le vieillissement, faites 4 fois par an, à chaque changement de saison, une cure de 3 semaines en prenant 3 comprimés de Delbiase par jour.

**Complément** : en complément, alternez les cures de ginseng (« racine de longue vie ») et de gelée royale à laquelle la reine des abeilles doit sa longévité.



## TROISIÈME PARTIE

---

### AUTRES SOURCES DE MAGNÉSIUM

#### Le plasma de Quinton

Le plasma de Quinton est une remarquable source de magnésium et il convenait d'en parler dans le contexte de cet ouvrage à vocation informative.

Qu'est-ce que le plasma de Quinton ? Avant de l'évoquer, un peu d'histoire. Les obsèques de René Quinton, à Paris, en 1925, furent dignes de celles d'un chef d'État en présence de personnalités du monde scientifique du monde entier, des plus hauts dignitaires et du président de la République lui-même.

Une cérémonie à la mesure de la notoriété universelle de cet homme qui consacra toute sa vie à prouver ce que personne avant lui n'avait imaginé : le milieu intérieur de l'organisme présente une analogie avec l'eau de mer.

Pour Quinton, il est vital de pouvoir donner à l'organisme de l'eau de mer dans laquelle il est possible de puiser les substances nutritives fondamentales pour se régénérer, en particulier le calcium et le magnésium.

Grâce à Quinton et à sa méthode fondée sur des injections d'eau de mer, il fut possible de sauver la vie de milliers de personnes, dont nombre d'enfants.

Né en 1866 à Chaumes en Brie, René Quinton entre au Laboratoire de physiologie et de pathologie du Collège de France en 1896 et publie en 1904 un livre évènement : *L'eau de mer, milieu organique*.

Après l'avoir expérimentalement démontré, Quinton définit dans ce livre de plus de 500 pages ce qu'il appelle la « loi de constance marine et osmotique » : il y a identité entre le milieu intérieur de l'organisme humain et l'eau de mer.

Non seulement le corps humain contient 70 % d'eau, mais cette eau n'est pas de n'importe quelle nature : elle est salée (9 g de sel par litre, la même



concentration, dite isotonique, que celle du plasma sanguin) et contient les 92 éléments du tableau périodique dit de Mendeleïev, précisément les mêmes que l'on retrouve... dans l'eau de mer, dont le magnésium !

Cette eau est donc le constituant majeur du milieu intracellulaire et du milieu extracellulaire, lesquels s'échangent leurs éléments selon des flux osmotiques régulés par la perméabilité des membranes cytoplasmiques.

Les 92 nutriments minéraux, macro ou microscopiques, contenus dans le plasma de Quinton, permettent de corriger naturellement les dysfonctionnements pathologiques induits par les méfaits de la vie moderne : pollution, stress, sédentarité, carences, déséquilibres de toutes sortes.

Le plasma de Quinton s'adresse aux organismes fatigués, déprimés, vulnérables, affaiblis, fragilisés, carencés, vieillissants... À nous tous !

L'ouvrage de René Quinton fut couronné par l'Académie des sciences et l'Institut de France. Le retentissement fut énorme.

La célébrissime expérience de Quinton sur le chien reste une référence en matière scientifique. En 1897, dans son laboratoire, il saigne à blanc un chien de 10 kg en lui retirant tout son sang (environ un demi-litre) par l'artère fémorale.

Simultanément, il lui injecte un demi-litre d'eau de mer à la pression isotonique, contenant 9 grammes de sel par litre (concentration de sel dans le sang). Cette perfusion d'eau de mer à la place du sang dura 11 minutes.

Et le résultat fut fabuleux ! Non seulement le chien survécut (mourant cinq ans plus tard accidentellement) mais il fut sur pieds quelques heures après l'injection, quoique anémié. Il reprit des forces jour après jour.

En une semaine, sa formule sanguine se reconstitua à l'identique de celle avant l'expérience (6,8 millions de globules rouges, 19 g d'hémoglobine).

Encouragé par cette expérience, Quinton passa à l'homme. Son premier patient fut un homme hospitalisé pour une typhoïde au stade terminal, la mort n'étant qu'une question d'heures.

L'injection intraveineuse d'eau de mer sauva l'homme de cette mort annoncée. Il sortit du coma à la grande stupéfaction des médecins.

Quinton voulait prouver que l'organisme humain a la capacité de puiser dans le sel contenu dans l'eau de mer injectée les éléments fondamentaux permettant de survivre. Il y a en effet dans le sel de l'eau de mer l'essentiel des éléments vitaux que Mendeleïev a identifiés, dont le calcium et le magnésium qui jouent un si grand rôle dans l'osmose cellulaire.

La plupart des hôpitaux parisiens expérimentèrent alors la méthode de Quinton : l'hôpital Saint-Louis, l'hôpital Beaujon, l'hôpital de la Pitié, l'Hôtel-Dieu... Quinton se tourna alors vers les enfants atteints de retard staturo-pondéral, les enfants rachitiques, les enfants malingres, les enfants chétifs.

Les injections ne se firent plus, pour eux, par voie intraveineuse mais par voie sous-cutanée. Les résultats furent spectaculaires.

Dans toute la France, des dispensaires marins ouvrirent pour soigner les enfants malades avec la méthode de Quinton.

Les premiers dispensaires marins furent ceux de Paris, Bordeaux, Elbeuf, Dunkerque, Pont-à-Mousson, Nancy, Reims, Commercy, Brest, etc.

Nombre de ces villes ne sont pas au bord de la mer mais cela n'avait aucune importance, l'eau de mer se transportant facilement et se gardant très bien grâce au sel qu'elle contient. Ce furent les ancêtres des centres de thalassothérapie actuels. Quinton fut un grand précurseur.

On trouve aujourd'hui le plasma de Quinton dans les magasins de produits naturels et diététiques.



### Les principaux minéraux contenus dans le plasma de Quinton

Na	(sodium)
Mg	(magnésium)
K	(potassium)
Ca	(calcium)
Cl	(chlore)
Fe	(fer)
Cu	(cuivre)
P	(phosphore)
I	(iode)
Si	(silicium)
S	(soufre)
Mn	(manganèse)
Zn	(zinc)
Ni	(nickel)
Al	(aluminium)
Ba	(baryum)
Li	(lithium)
B	(bore)
Cr	(chrome)
Se	(sélénium)
Ge	(germanium)
Sr	(strontium)
Rb	(rubidium)
Y	(yttrium)

### Les principaux minéraux contenus dans le plasma de Quinton

Cd	(cadmium)
Sn	(étain)
Bi	(bismuth)
W	(tungstène)
Ar	(argent)
Au	(or)

### Le germe de blé

Nous l'avons vu dans le tableau des compléments alimentaires qui contiennent le plus de magnésium, le germe de blé occupe le 3<sup>e</sup> rang derrière le chlorure de magnésium, bien sûr, et le plasma de Quinton.

Il nous semble pertinent d'en parler dans cet ouvrage, tant le germe de blé est un authentique « super-aliment » bénéfique à la santé, loué par les diététiciens.

La germination du blé, préconisée dès le début du xx<sup>e</sup> siècle par le docteur Carton, libère l'énergie vitale qui se trouve dans le grain à l'état latent. Tout se passe comme si le processus de germination sublimait l'action des éléments constituant le germe. C'est « l'autre dimension du vivant », témoignant de la richesse et de l'intérêt du produit naturel par rapport aux principes actifs que l'on peut isoler puis synthétiser en laboratoire.

La grande erreur de la chimiothérapie consiste à oublier les lois de la nature, l'ordonnance complexe mais nécessaire des produits naturels, pour soustraire certains corps utiles de leur environnement biologique.

Car il y a davantage dans la somme biologique d'un corps vivant que dans la simple addition des éléments qui le constituent. En biologie, 2 + 2 ne font jamais 4, mais toujours un peu plus de 4, et c'est à ce niveau que des phénomènes, échappant parfois à l'investigation humaine, créent une synergie particulière, riche d'un pouvoir supplémentaire.



L'extraordinaire valeur biologique du germe de blé ne s'explique pas seulement par l'addition des propriétés des éléments qui le constituent mais par l'interaction entre ces éléments, par l'harmonie qui préside à leur somme, par la symbiose de leurs pouvoirs propres.

Même si elle échappe à notre entendement, nous devons reconnaître cette synergie qui caractérise la germination du blé.

Pendant cette germination, en effet, interviennent des enzymes, des ferments, des diastases, des catalyseurs dont l'action facilite l'assimilation par l'organisme des principaux éléments du germe : sels minéraux (calcium, potassium, magnésium, sodium, phosphore, fer et soufre), oligo-éléments (manganèse, nickel, cuivre, brome, aluminium, zinc et iode), vitamines (A, B1, B2, B3 (PP), B5, B6, C, D et E), protéines (acides aminés essentiels : arginine, cystine, histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine) et lipides (acides gras poly-insaturés : oléique, palmitoléique, linoléique, linolénique).

Parmi ces diastases, on a pu dénombrer : l'amylase, la gluténase, la cytase, la peroxydase, la carboxylase et la lipase.

Nous voyons, à l'énoncé des constituants du germe de blé, sa richesse tout à fait exceptionnelle. C'est un produit réellement original, sur le plan diététique, d'autant plus que le processus de germination enrichit la teneur du germe en éléments essentiels, comme le montre le tableau comparatif indiquant le pourcentage des principaux sels minéraux entrant dans la composition du germe par rapport aux pourcentages des mêmes éléments dans le pain blanc et le pain complet, produits de référence que nous avons choisis pour leur parenté avec le germe.

Les chiffres suivant laissent rêveur quant aux conséquences de la germination sur les variations de la teneur en calcium et magnésium (en mg/100 g) :

	Pain blanc	Pain complet	Germe de blé
Calcium	20	40	90
Magnésium	10	130	400

Sans commentaires !

### Comment faire germer soi-même le blé ?

On trouve dans les magasins du germe de blé déshydraté en poudre qui sert à saupoudrer les aliments, par exemple une salade ou un potage. Mais dans la mesure du possible, il est préférable de consommer non pas du germe de blé déshydraté mais du blé germé frais.

C'est possible en faisant germer le blé chez soi. C'est très simple :

Le cycle de germination du blé dure trois jours. Il faut acheter du blé à germer biologique dans un magasin de produits naturels et diététiques.

- Le premier jour, on lave le blé à germer à l'eau froide et on le place dans une assiette large et creuse, en le recouvrant d'eau aussi pure que possible (nous vous recommandons l'eau de Volvic ou du Mont Roucou).

- Le deuxième jour, on lave le blé et on le remet dans l'assiette, mais simplement en le laissant humide, sans le recouvrir d'eau cette fois.

- Le troisième jour un point blanc apparaît : c'est le germe. Le blé germé est alors prêt à être consommé.

Nous vous conseillons de manger 2 cuillerées à soupe de blé germé frais, au repas de midi, en le mastiquant soigneusement, par cure de 3 semaines. Pour les enfants en période de croissance, 2 cuillerées à café.

### Le pollen

Pour la teneur en magnésium, la hiérarchie est donc la suivante : chlorure de magnésium, plasma de Quinton, germe de blé, pollen.

Le pollen est la semence des fleurs, qui permet leur fécondation. Les plantes ont des organes reproducteurs différenciés : l'étamine, organe mâle, et le pistil, organe femelle. Le pollen se forme dans la partie terminale des étamines, appelée anthère. Pendant la floraison, elle s'ouvre largement, laissant échapper les grains de pollen, telle une fine poussière.

La fécondation des fleurs se fait grâce au pollen libéré qui se dépose alors sur les pistils. On appelle pollinisation le transport du pollen nécessaire à



cette fécondation. Ce transport se fait grâce au vent et aux insectes, surtout les abeilles. Quand une abeille entre dans une fleur, elle secoue les étamines involontairement. Le pollen se disperse et adhère aux poils de l'abeille. Et quand elle visite une autre fleur, une partie de ces grains de pollen se dépose sur le pistil de celle-ci, assurant sa fécondation.

Les abeilles ne se nourrissent pas seulement du nectar des fleurs, dont la maturation dans la ruche produit le miel. Elles consomment également du pollen qu'elles récoltent dans les fleurs.

Avec leurs pattes antérieures, elles entassent les grains de pollen dans des corbeilles nichées dans leurs pattes postérieures, constituant des pelotes. De retour à la ruche, elles stockent ces pelotes dans des alvéoles.

La masse et la forme des pelotes de pollen varient en fonction des fleurs visitées par les abeilles. Grossièrement sphérique, leur couleur va du jaune pâle au noir, en passant par toutes les nuances de brun et de rouge, là encore cela dépend des fleurs.

Le pollen est une substance naturelle extraordinairement riche en éléments nutritifs, de par son origine. Cette semence mâle, en effet, concentre la quintessence bénéfique des multiples composants des fleurs, amplifiant leurs propriétés selon une féconde complémentarité.

Au total, le pollen est une source d'acides aminés (en particulier les acides aminés essentiels et les acides aminés accélérateurs de croissance), de vitamines (B, C, D, E, bêta-carotène pro A), de minéraux (calcium, magnésium, potassium, silicium, fer, phosphore, cuivre, zinc), d'oligo-éléments (en particulier de sélénium), d'enzymes vecteurs d'échanges métaboliques, de rutine ayant une action remarquable sur la résistance capillaire, de phytohormones régulant le système endocrinien et d'éléments fibreux à double fonction prébiotique et probiotique.

Ainsi le pollen peut être considéré comme un « super-aliment » (comme le germe de blé), ayant des vertus fortifiantes, stimulantes, tonifiantes, reminéralisantes, revitalisantes, revigorantes, régénératrices, anti-âge, etc.

Ses indications sont donc nombreuses : états carentiels (rachitisme, déminéralisation, décalcification, caries dentaires, ostéoporose, etc.), troubles de la sénescence dus au vieillissement prématuré de l'organisme, période de grossesse et d'allaitement, convalescence post-opératoire, anémie, dépression, fatigue générale, impuissance masculine, etc.

Sans oublier certaines indications bien spécifiques : chute de cheveux (le pollen accélère la repousse), inflammation de la prostate, insuffisance veineuse, constipation fonctionnelle chronique.

### La chlorella

Après le plasma de Quinton, le germe de blé et le pollen, c'est la chlorella qui contient le plus de magnésium, ayant une autre particularité : sa concentration en chlorophylle, ce qui constitue un lien fusionnel avec le magnésium. Il importe donc d'évoquer au préalable ce qu'est la chlorophylle.

Le magnésium est aussi indispensable à la synthèse de la chlorophylle des plantes que le fer est indispensable à la synthèse de l'hémoglobine sanguine.

C'est la raison pour laquelle on surnomme la chlorophylle « le sang végétal ». Sans magnésium puisé dans le sol par les plantes, point de chlorophylle.

Et une plante privée de magnésium dépérit, jaunit, ne se reproduit plus et finit par disparaître. C'est pourquoi les engrais NPK qui apportent de l'azote, du phosphore et du potassium sont une hérésie, puisqu'il manque le magnésium.

Pour mémoire, la chlorophylle est le pigment responsable de la coloration verte des plantes. Elle joue un rôle majeur dans la photosynthèse et à ce titre la chlorophylle est l'élément clé, inducteur de vie à la surface de notre Terre.

La photosynthèse est le processus par lequel les plantes vertes transforment le gaz carbonique de l'atmosphère terrestre en oxygène indispensable à la vie.

Cette photosynthèse utilise une source d'énergie, le rayonnement solaire.



C'est la naissance de la photosynthèse, il y a environ 2 milliards d'années, qui bouleversa la surface de la Terre, le monde vivant se séparant en deux.

D'un côté, le monde végétal, produisant l'énergie nécessaire à son développement par photosynthèse.

De l'autre, le monde animal dépendant entièrement du premier, car incapable de produire lui-même son énergie sans consommer au préalable les précurseurs alimentaires que sont les plantes.

Dans « photosynthèse » il y a « synthèse ». Cela signifie que la chlorophylle réalise la synthèse des éléments nutritifs des plantes, leur permettant de vivre.

Le carbone du gaz carbonique de l'atmosphère est transformé en glucides énergétiques vitaux pour la plante, ce qui produit de l'oxygène (libéré du carbone) et de l'eau, le magnésium étant le catalyseur de ce processus.

La chlorophylle est présente dans tous les végétaux, sauf les champignons. Sa concentration est d'autant plus grande que la couleur verte de la plante est soutenue. Elle est maximum dans les algues, principalement dans la chlorella.

La chlorophylle est stockée dans les cellules végétales nommées chloroplastes (le préfixe « chloro » évoque leur fonction : emmagasiner de la chlorophylle).

La chlorophylle a une structure moléculaire originale, macromolécule protéique comprenant un atome de magnésium en son centre.

La molécule de chlorophylle ressemble à un neurone, avec un corps cellulaire entourant l'atome de magnésium et une queue qui rappelle l'axone neuronal.

Cette présence de magnésium dans les molécules de chlorophylle est vitale, magnésium que l'on retrouve en masse dans la chlorella.

*Chlorella pyrenoidosa* est une minuscule algue d'eau douce, micro-organisme unicellulaire eucaryote, c'est-à-dire que chaque cellule comprend un noyau distinct, à l'inverse des micro-organismes de type procaryote comme les bactéries qui n'ont pas, eux, de noyau individualisé.

En observant la croissance rapide des cellules de chlorella et l'augmentation exponentielle de leur nombre en présence d'un milieu favorable (eau douce) on a étudié de près leur mode de reproduction par bourgeonnement.

Une petite hernie apparaît en un point de la surface de la cellule-mère. Ce boursoufflement se développe, grossit et s'étrangle.

Le noyau de la cellule-mère s'étire dans le pont cytoplasmique reliant celle-ci à son bourgeon.

La cellule-fille finit par se détacher. C'est une mitose parfaite, et on retrouve le même nombre de chromosomes dans le noyau de la cellule-fille. Le cycle cellulaire est accéléré : chaque cellule se divise en quatre toutes les 20 heures.

Ce fabuleux potentiel vital a attiré l'attention des chercheurs qui en ont conclu que le noyau des cellules de la chlorella avait des propriétés hors du commun en raison de la richesse de sa composition :

- d'une part, une forte teneur en acides nucléiques (du mot « noyau », *nucleus* en latin) : ARN (acide ribonucléique) et ADN (acide désoxyribonucléique).
- d'autre part, les dix-huit acides aminés nécessaires à la structure des tissus : leucine, isoleucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, alanine, valine, arginine, acide aspartique, acide glutamique, cystine, glycolle, histidine, proline, sérine, tyrosine ;
- enfin, et surtout peut-on dire dans le cadre de cet ouvrage, une grande quantité de magnésium présent – faut-il le redire – dans chaque cellule de chlorophylle constituant l'essentiel de cette algue chlorella.



**Alternatives** : pour bénéficier d'un apport magnésien massif, on peut alterner les cures de chlorella et les cures d'autres micro-algues lacustres qui concentrent la chlorophylle, donc le magnésium.

Ce sont la spiruline, l'algue *Dunaliella salina* et l'algue bleue du lac Klamath. On trouve ces algues dans les boutiques de produits naturels et diététiques.

## Le lithothamne

Le lithothamne (*Lithothamnium calcareum*) est appelé « algue calcaire ». C'est une petite algue rouge dont le thalle mesure environ 2 cm de long, qui ne se fixe jamais sur les fonds marins mais reste toujours immergée.

On récolte le lithothamne près des rivages de l'océan Atlantique, au large des côtes bretonnes. Les Bretons appellent *maërl* le sable calcaire constitué avec cette algue. Ce lithothamne concentre les minéraux de la mer, en particulier le calcium et le magnésium. Le lithothamne a une particularité remarquable : son thalle a la capacité de fixer les éléments minéraux solubles dans l'eau de mer qui cristallisent, incrustant l'algue.

La richesse minérale du lithothamne est ainsi considérable : calcium, magnésium, potassium, silicium, sodium, chlore, fer, cuivre, phosphore, iode, fluor, soufre, manganèse, zinc, nickel, aluminium, bore, bismuth, baryum, lithium, sélénium, germanium, cadmium, strontium, rubidium, yttrium.

Non seulement le lithothamne contient une grande quantité de minéraux, dont le magnésium en quantité, mais ceux-ci, d'origine organique, sont bio-disponibles par l'organisme qui les assimile totalement, à l'inverse de minéraux non organiques provenant, par exemple, de roches sédimentaires.

Les indications majeures du lithothamne riche en magnésium sont :

- l'ostéoporose
- la consolidation des fractures
- les caries dentaires

- les états carenciels
- les retards de croissance de l'enfant
- la déminéralisation, la décalcification
- la fatigue chronique
- les problèmes articulaires dégénératifs
- la traumatologie sportive

## La dolomie

La dolomie est une roche sédimentaire d'origine marine très bénéfique car elle concentre du calcium et du magnésium dans des proportions idéales.

Elle est puissamment reminéralisante, favorisant en particulier la consolidation des os après une fracture ou la cicatrisation des plaies.

On la conseille aux enfants en période de croissance, aux personnes qui se nourrissent mal et sont carencées, en cas de fracture, de lésion musculaire ou tendineuse, après une opération chirurgicale.

## Pour conclure...

Le professeur Pierre Delbet, apôtre des bienfaits du chlorure de magnésium, qui en prit toute sa vie durant (1861-1957), vécut... 96 ans !



## TABLE DES MATIÈRES

Il y a 100 ans.....	3
---------------------	---

### PREMIÈRE PARTIE : MAGNÉSIUM & CHLORURE DE MAGNÉSIUM

L'importance vitale du magnésium .....	9
L'interaction magnésium/vitamine B6 .....	14
Les différents sels de magnésium .....	16
Présentations et utilisations du chlorure de magnésium .....	19
Sachets de chlorure de magnésium .....	19
Nigari.....	20
Comprimés Delbiase .....	20
Crème Delbiase .....	23

### DEUXIÈME PARTIE: MAGNÉSIOTHÉRAPIE

Abcès dentaire.....	25
Acné .....	26
Allergies .....	27
Alopécie .....	31
Angor (angine de poitrine).....	32
Arthrose.....	33
Burn-out & post-crash.....	36
Carie dentaire .....	40
Cheveux blancs .....	40
Circulation.....	42
Constipation .....	45
Coup de soleil .....	48

Crampes .....	51
Diabète .....	52
Digestion .....	56
Fatigue.....	59
Foie .....	62
Fragilité émotionnelle .....	65
Gingivite .....	67
Grippe .....	69
Hypertension .....	71
Immunité .....	73
Mémoire.....	76
Ménopause .....	78
Mycoses .....	81
Ongles .....	84
Ostéoporose.....	86
Parodontite .....	88
Pellicules .....	89
Plaies .....	91
Poux .....	92
Prostate.....	94
Psoriasis .....	97
Pulpite .....	99
Rhume .....	99
Sevrage tabagique .....	102
Sexualité féminine .....	104
Sexualité masculine .....	108
Spasmophilie.....	111
Stomatite & glossite.....	113
Stress .....	114
Syndrome métabolique .....	118
Syndrome prémenstruel .....	121
Transpiration .....	122
Verrues .....	124
Vieillessement .....	125



### TROISIÈME PARTIE : AUTRES SOURCES DE MAGNÉSIUM

Le plasma de Quinton .....	129
Le germe de blé.....	133
Le pollen .....	135
La chlorella .....	137
Le lithothamne .....	140
La dolomie .....	141
 Pour conclure... ..	 141

Impression & brochage **sepec** - France

Numéro d'impression : 04875141215 - Dépôt légal : février 2014



10-31-1470 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / [pefc-france.org](http://pefc-france.org)