



La Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels

Dr D. Rueff - Ed. Albin Michel - 2004 - env.17.39 €

Ce livre est une mine de renseignements et permet d'aborder un grand nombre de problèmes de santé. Il est présenté comme un dictionnaire, de A comme acné à Z pour zona. En ce sens, et comme une « bible », ce livre devrait trouver sa place dans toute bibliothèque familiale. Qu'est-ce qu'une thérapie nutritionnelle ? Qu'est-ce qu'une vitamine ? Un nutriment ? Quelles sont les bonnes façons de les utiliser en complément d'une alimentation optimisée pour tenter de prévenir ou de minimiser les grandes maladies de notre époque ? En le consultant, vous pourrez savoir comment précisément la nutrition et la supplémentation peuvent vous aider, pour telle ou telle affection, ou amplifier les effets d'un traitement médical, voire, parfois, en diminuer.

Actualités : **LE MAGNESIUM** : (10-08-12)

La plupart des nutritionnistes savent très bien qu'une majorité de français, et plus particulièrement les femmes et les enfants, sont carencés en magnésium. Cette carence (ou déficience) semble d'ailleurs impliquée dans **l'autisme et l'hyperactivité infantile**.

Le magnésium améliore l'équilibre nerveux, psychique et émotionnel: il est un anti-stress naturel et ses besoins sont parfaitement codifiés. Le magnésium intervient dans plus de trois cents réactions enzymatiques et en particulier dans celles destinées à fournir de l'énergie ce qui explique bien que sa déficience, même légère, peut entraîner des signes de fatigue, d'hyper-irritabilité ou d'hypersensibilité (notamment au bruit).

Une alimentation bien diversifiée apporte en théorie suffisamment de magnésium, mais nos modes de vie, de stress, d'alimentation rapide et souvent trop protéinée conduit à des déficiences qu'il faudra bien combler avec des médicaments ou des suppléments. Il existe de nombreuses formules de médicaments et de compléments alimentaires en contenant: faites confiance à votre médecin ou à votre nutritionniste, il saura vous conseiller la meilleure solution pour votre cas particulier.

Le comble: à l'heure actuelle plus aucun médicament apportant du magnésium n'est remboursable ce qui est vraiment la traduction du fait que les pouvoirs publics ignorent tout de la prévention, comme le souligne très bien le Professeur Luc MONTAGNIER et pire encore quand vous lirez ce qui suit.

Le dosage biologique du magnésium est très difficile à réaliser et les dosages courants n'ont pas grande valeur: il vaut mieux se fier à des signes cliniques de déficience!

Du magnésium pour prévenir l'accident vasculaire cérébral (AVC)

Une équipe suédoise vient de publier une méta-analyse étudiant de janvier 1996 à septembre 2011, 241.378 personnes dont 6477 cas d'AVC. Ils ont observé qu'une supplémentation quotidienne de 100 milligrammes de magnésium entraînait une réduction statistiquement significative de 8 % du risque d'AVC. (*Dietary magnesium intake and risk of stroke, Larson SC and al Am. J. Nutr 2012*)

La prise de magnésium réduirait aussi le risque de diabète de type 2, elle concluait qu'une supplémentation de 100 mg/jour diminuait de 15 % le risque de développer ce type de diabète.

De quoi fermer le bec à ceux qui pensent que la supplémentation en magnésium est charlatanesque et peut être de quoi faire réfléchir les pouvoirs sociaux. Mais ne rêvons pas trop : **en France il vaut mieux guérir à grand frais que prévenir.....**

Le magnésium : Un « anti-cancer naturel ? »

C'est ce qu'indiquerait une étude hollandaise récente : (*Wark PA, Lau R, Norat T, Kampman E. Magnesium intake and colorectal tumor risk: a case-control study and meta-analysis. Am J Clin Nutr. 2012 Aug 1*)

Des chercheurs de l'université de Wageningen (Pays Bas) ont analysé les résultats d'une dizaine d'études faisant le lien entre l'apport alimentaire en magnésium et le risque de cancer du côlon. Ils viennent de rendre leur conclusion.

Les résultats montrent que pour chaque apport supplémentaire de 100 mg de magnésium le risque de cancer du côlon diminue de 12%, une différence significative. De plus, une des études analysée laisse penser que cette diminution du risque peut atteindre 19% chez les personnes en surpoids ou obèses âgées de plus de 55 ans.

Pour les chercheurs, ces résultats s'expliquent par les actions multiples du magnésium, notamment au niveau du métabolisme de l'insuline, une hormone qui transporte le sucre sanguin. Leur conclusion est simple :

"La consommation d'aliments riches en magnésium pourrait être une nouvelle piste dans la prévention du cancer."

Consultez les sites : Dr D. Rueff : <http://dr-rueff.com/1088-le-magnesium-du-nouveau-et-de-lancien.html>

La nutrition.fr : <http://www.lanutrition.fr/les-news/le-magnesium-anti-cancer-naturel.html>