

Les bienfaits du chlorure de magnésium (NIGARI)

[*Des vertus insoupçonnées*]

► Le Magnésium

Contrairement à ce que beaucoup de gens croient, ce n'est pas de calcium que nous avons le plus besoin, mais de magnésium, un oligo-élément essentiel qui a disparu de notre alimentation en raison du raffinage des céréales d'une part, mais aussi et surtout des méfaits de l'agriculture intensive.

D'autres raisons peuvent être encore invoquées pour la carence alimentaire en magnésium : le raffinage du sel lui fait perdre une grande quantité de magnésium, les conservateurs utilisés dans l'industrie alimentaire, mais aussi la consommation d'alcool. Nos besoins quotidiens en magnésium sont de 350 à 480 mg/jour - 400 mg/jour pour les femmes enceintes.

Au 19^e siècle, alors que notre alimentation était plus équilibrée et pas encore dévitalisée par l'agriculture industrielle, la carence en magnésium n'existait pas. Il suffisait de manger 500g de pain complet au levain qui amenait quotidiennement l'apport nécessaire. Le pain que nous mangeons aujourd'hui n'en apporte que des quantités infimes. Le magnésium n'est pas un médicament, c'est un aliment absolument nécessaire puisque son absence totale est incompatible avec la vie. Il est nécessaire à tous les processus biochimiques de votre organisme, au métabolisme, à la synthèse des acides nucléiques et des protéines, et à la majorité des fonctions de notre organisme, comme la reproduction cellulaire, la production d'énergie, la transmission des influx nerveux. Dans ce dernier cas, le magnésium est profondément lié au calcium puisqu'il assure sa fixation, est l'un des principaux éléments de la cellule nerveuse ; dans tous les troubles du système nerveux (nervosité, dépression, insomnie, anxiété...) on constate la carence de magnésium.

Le chercheur français ROBINET a montré qu'en France, les carences du sol en magnésium se superposaient parfaitement sur la carte de France des suicides. **Le magnésium est donc un puissant antidépresseur que l'on devrait privilégier par rapport à certains médicaments aux effets secondaires redoutables.**

Dans certains cas, le rôle du magnésium par rapport au calcium est intéressant à bien des égards. Déjà, on sait que c'est le magnésium qui fixe le calcium et intervient dans le métabolisme calcique sur les glandes parathyroïdes. Au niveau cellulaire, il contrôle et régule l'entrée du calcium dans la cellule et les liquides intracellulaires.

► Le Chlorure de Magnésium

Préparation

Il se vend en pharmacie (sans ordonnance) ou en magasin diététique, en sachets de 20g que l'on dilue dans 1 litre d'eau. Il est conseillé de le conserver au réfrigérateur pour tuer un peu la saveur âcre et amère.

Il est aujourd'hui prouvé que le magnésium est présent dans tous les tissus et organes, qu'il participe à la bonne marche de toutes les grandes fonctions de l'organisme sans exception. Comme l'organisme ne dispose d'aucune réserve en magnésium, il lui faut un apport régulier journalier pour faire face à ses besoins physiologiques, faute de quoi des troubles vont survenir plus ou moins rapidement au niveau de telle ou telle fonction organique selon la fragilité de chacun. La malabsorption du magnésium est associée aux problèmes gastro-intestinaux.

L'insuffisance chronique peut produire des dommages à long terme et peut être mortelle.

99% des hommes sont en déficit en magnésium (dans le monde moderne).

► Problèmes dus au manque de magnésium

Fatigue chronique ainsi que tout manque d'énergie, réactions émotives, dépressions, comportement psychotique, impulsion rapide, confusion, colère, nervosité, irritabilité, incapacité de penser clairement, insomnie, spasmes musculaires, tremblements, convulsions, sensibilité excessive à la douleur, problèmes vasculaires, durcissement des artères, arthrite, maladies cardiovasculaires, fibromyalgie, spasme vasculaires, spasmophilie, palpitations, crampes.

On a pu constater que l'apport de chlorure de magnésium à une action très positive sur :

- ▶ L'anxiété et son cortège de signes fonctionnels souvent caractéristiques : sensation de boule dans la gorge, sensation d'oppression thoracique, palpitations, troubles du sommeil, hyperémotivité etc...
- ▶ Douleurs diverses sans explication organique ou fonctionnelle, se traduisant le plus souvent par des céphalées ou migraines, des douleurs vertébrales, des douleurs musculaires et articulaires mal systématisées.
- ▶ L'asthénie matinale : cette fatigue dès le lever étant un signe révélateur très fréquent.
- ▶ Infections diverses : il est générateur d'un anticorps non spécifique, la properdine (protide magnésien) qui est un bactéricide très puissant (les résultats sont ahurissants).
- ▶ L'hyperexcitabilité neuromusculaire, notamment les contractions musculaire incontrôlables au niveau des paupières, crampes musculaires.
- ▶ Artériosclérose et hypertension : il détruit les lipides en excès par effet de catalyse des déshydrates.
- ▶ Etats de chocs (et chocs opératoires) : il prévient les ruptures de métabolisme et rétablit celui-ci.
- ▶ Hyperthyroïdie : c'est un régulateur puissant.
- ▶ Rachitisme : il active la phosphatase alcaline des os. Notre corps à la faculté de le transformer en calcium. Le magnésium est une clef à l'absorption du calcium.
- ▶ Tétanie : traitement spécifique de la tétanie. Dans le sang total il y a dans ce cas une chute de 0,035 g d'ion magnésium libre par litre, à 0,015 g par litre.
- ▶ Insuffisance hépatique : il active les enzymes pour la régénération des sucres.
- ▶ Grossesse : à partir du 2ème mois, le taux en magnésium s'effondre généralement chez la femme enceinte, à cause des besoins du fœtus.
- ▶ Thrombose : il active les thrombocytes. C'est le meilleur anticoagulant et le meilleur anti-thrombique. Indispensable les derniers jours avant l'accouchement et les deux semaines suivantes.
- ▶ Equilibre nerveux : le système nerveux est sous la dépendance de l'équilibre calcium / magnésium. S'il y a rupture d'équilibre, le fonctionnement du cerveau en est affecté.
- ▶ Digestion : il active les enzymes digestifs.
- ▶ Vitamines : la vitamine C n'est active qu'en présence d'ions magnésium.
- ▶ Système cardio-vasculaire : les ions magnésium aident à fluidifier le sang et à assouplir les vaisseaux, calment les nerfs, empêchent la formation des athéromes. Supprime l'angine de poitrine. Régularise le rythme des battements du cœur, stimule le bon cholestérol, réduit le taux de triglycérides.

► **Vieillesse** : avec l'âge, la teneur du sang et des cellules en magnésium tend à baisser. Le magnésium pris à doses régulières freine le vieillissement des cellules (pour les doses régulières prendre plutôt le NIGARI, voir plus loin) et éloigne les radicaux libres.

► **Plaies** : toute plaie est une brèche dangereuse laissant place à l'invasion de poisons et de microbes. Le corps réagit immédiatement en mobilisant sur place des anticorps, des leucocytes, des microphages qui s'attaquent aux microbes, des macrophages qui s'attaquent aux gros éléments étrangers, tandis que les thrombocytes tentent de colmater l'ouverture. Le pouvoir phagocytaire des leucocytes, activé par le chlorure de magnésium est augmenté jusqu'à 300%. Toute plaie devrait être traitée par voie interne et externe avec du chlorure de magnésium. Cette méthode ne présente pas les inconvénients des produits alcoolisés qui nécrosent partiellement les cellules de la plaie, entravant ainsi le travail de la cicatrisation.

► **Traitement de recharge** :

Boire le matin à jeun 50 ml de la solution de préférence avec une tisane de son choix ou un jus de fruits ou de légumes. A faire 20 jours suivis d'un arrêt de 10 jours (impératif) puis recommencer si nécessaire. On absorbe donc 1 litre en 20 jours. Ceci peut se faire une saison, ou bien à l'occasion d'un "coup de barre", d'une grossesse, d'un allaitement, d'une maladie quelconque.

► **Traitement cytophylactique d'urgence** (activation des moyens de défense) : prise de 60 ml de la solution toutes les 3 heures ou 40 ml toutes les 2 heures. Ceci doit déclencher une diarrhée. La diarrhée est le critère de la réussite et de l'effet du traitement. S'il y a fièvre, elle s'abaisse automatiquement entre 38° et 39°, jamais plus. Cette prise ne doit pas excéder 4 à 5 jours. On peut continuer ensuite à raison de 50 ml le matin et le soir.

Si au début la diarrhée est trop forte, réduire la dose. Ne pas s'inquiéter, il n'y a aucun danger. Cette dose massive anti-infectieuse est valable pour toutes les infections, même virales.

► **Cancer** : Anticancéreux, il active le pouvoir phagocytaire des leucocytes.

Le chlorure de magnésium ne guérit pas le cancer, mais en prévient l'apparition par un usage régulier. Cependant en cas de cancer avéré, il est recommandé d'adjoindre, la prise régulière de chlorure de magnésium ou de delbiase à raison de 4 comprimés par jour, le système immunitaire s'en trouvera renforcé et vous vous sentirez mieux, revigoré et meilleur moral, ce qui peut influencer très positivement sur le cours de cette maladie (la gelée royale prise le matin, remonte aussi le moral).

Des études géographiques poussées furent entreprises en 1928, les cartes géologiques des régions dont la terre était pauvre en magnésium coïncidaient avec celles des régions où l'on constatait un nombre important de cancer. La comparaison des deux cartes est saisissante. On peut les confondre.

► **Contre-indication** :

► **Personnes ayant eu les reins fragilisés** (par une néphrite par exemple). Le signal se manifeste par une fatigue importante après les prises (dans ce cas prendre du NIGARI).

Usage : doses maxima pour les enfants :

5 ans et + : 125 ml toutes les 6 heures ou 40 ml toutes les 2 heures. 4 ans 100 ml toutes les 6 heures. 3 ans 80 ml toutes les 6 heures. 2 ans 20 ml toutes les 2 heures.

► **Nourrissons** : de 1 à 4 cuillères à café toutes les 3 heures. On peut diluer dans un peu d'eau ou du jus de fruits la solution préparée pour atténuer le goût amer.

► **Nigari** : en ce qui concerne les cures d'entretien, il est conseillé de prendre plutôt le NIGARI qui est une algue très riche en chlorure de magnésium sous sa forme naturelle (en boutique diététique). Le fait

d'habituer l'organisme au chlorure de magnésium (qui est tiré de la mer un peu comme le sel) érode ses réactions, et si soudainement, on a besoin pour une urgence de passer aux doses massives anti-infectieuses, le résultat risque d'être décevant.

Quelques paillettes de NIGARI dans les aliments de temps en temps assurent une charge magnésienne adéquate tout au long de l'année.

► Brûlures : appliquer une compresse de chlorure de magnésium, la douleur cesse immédiatement, il faut toujours avoir chez soi du chlorure de magnésium prêt : 1 sachet ou 20g dans un litre d'eau. Lorsque le pansement est en place, on peut le réhydrater en versant du chlorure de magnésium sans pour autant défaire le pansement. Il n'y aura jamais d'infection.

► Les animaux :

liste des maladies où le chlorure de magnésium se montre efficace : fièvre aphteuse, traitement préventif de l'avortement, septicémie, traitement de la non-fécondation des vaches, traitement de la mammite, bronchite, entérites, météorisation (ballonnements), broncho-pneumonie, maladie de carré (chien), gastro-entérite, diphtérie aviaire, choléra aviaire, typhose aviaire, peste aviaire, pneumonie contagieuse des poulets, diarrhée blanche, coccidiose des lapins etc...

A priori, pourquoi les animaux seraient guéris et pas les humains ? Un traitement alternatif à la méningite : le chlorure de magnésium !!!

La méningite est, bien souvent, l'effet secondaire le plus grave de la vaccination.

► **Le chlorure de magnésium, administré à temps, possède une action d'arrêt positive, même dans les cas les plus graves de la méningite. Il s'agit d'agir dès les premiers symptômes. Pour vérifier si la personne malade est atteinte de la méningite, il suffit de lui demander de se soulever la tête lorsqu'elle est en position couchée. Si la personne se plaint d'une douleur significative à la nuque au point d'être incapable de soulever la tête, il y a de bonnes indications d'une irritation des nerfs de la nuque et de la moelle épinière. Ce sont les symptômes reliés à une irritation des méninges : le méningisme.**

► Pour l'adulte :

Diluer un sachet (20g) de chlorure de magnésium dans 1 litre d'eau et boire un verre de ce liquide à tous les 60 minutes jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

► Pour l'enfant :

Suivre le même procédé, mais diluer le sachet de chlorure de magnésium dans 2 litres d'eau (demi-dose), même fréquence.

► Pour le bébé :

Mélanger le sachet dans 4 litres d'eau (quart de dose), même fréquence.

* Retenons que le tétanos et la polio répondent également très bien au chlorure de magnésium.

Voici également ce qu'en dit le docteur Raoul Vergini dans " Les vertus curatives du magnésium", Editions Résurgence, p.42 :

► "Pendant la guerre de 1914, le jeune chirurgien français P. Delbet se proposa de trouver une substance capable d'exalter la vitalité des cellules afin qu'elles puissent triompher des microbes... Il s'aperçut rapidement qu'un certain taux de solution de chlorure de magnésium augmentait considérablement le pouvoir phagocytaire des globules blancs.

- ▶ ...il baptisa cette méthode cytophylaxie. Ce mot, qui signifie "protection des cellules" est, en réalité, mal choisi. P. Delbet aurait aimé le remplacer par un terme signifiant "exaltation des cellules", en souvenir de l'objectif qu'il s'était fixé, mais le terme cytophylaxie demeura. P. Delbet commença donc à nettoyer les blessures avec une solution de chlorure de magnésium. La solution qu'il utilisait était de 12,1 pour mille, soit environ 12 g de chlorure de magnésium par litre d'eau.
- ▶ Cette préparation donnant des résultats très satisfaisants, P. Delbet se posa la question de savoir si, hormis les globules blancs, d'autres cellules de l'organisme pouvaient bénéficier de l'effet stimulant du chlorure de magnésium et si celui-ci pouvait également avoir un effet sur des affections internes.
- ▶ Comme ce fut souvent le cas dans l'histoire de la médecine, P. Delbet fut aidé par la chance. Il administrait souvent aux blessés les plus graves des injections intraveineuses de chlorure de magnésium.
- ▶ Un jour, il dut soigner un blessé très grave qui ne voulait pas d'injection. P. Delbet suggéra aux infirmières d'essayer de lui administrer la solution par voie orale. Elles lui répondirent, en souriant, qu'elles en prenaient elles-mêmes déjà depuis longtemps. P. Delbet fut surpris de leur réaction et leur demanda des explications.
- ▶ Elles lui avouèrent qu'ayant constaté une espèce de bien-être général chez les patients auxquels elles injectaient cette solution, elles l'avaient essayée sur elles pour tenter de reproduire le même effet. Elles dirent éprouver une sensation d'euphorie, d'énergie et de résistance à la fatigue, qui les aidait à travailler avec plus d'entrain.
- ▶ Le chlorure de magnésium produisait, donc, une action sur l'état général. Grâce à ses propriétés, celle qu'on appelait la "médecine du professeur Delbet" connut rapidement une grande diffusion.

Posologie :

en France, les sachets sont de 20 g. Ce que conseillait le Dr Delbet représente une quantité très importante et tout à fait désagréable à avaler.

Vous pouvez prendre 1 cuiller à café (rase) par litre et demi d'eau et tout ira bien, les courageux peuvent augmenter la dose, mais attention aux très nets effets laxatifs, allez-y prudemment.

Effets :

- ▶ Un bien-être général - guérit les cholécystites et angiocholites après que les thérapies "officielles" aient échoué - excellent effet sur le système nerveux : dépressions, tendances suicidaires.
- ▶ Effet rajeunissant, contre les crampes musculaires et les tremblements de la maladie de Parkinson - Effet stimulant - Peau : disparition des prurits, de nombreux types d'eczémas, psoriasis guéri en quelques semaines - Acné rebelle et défigurant - Prostate : aucun homme ayant utilisé régulièrement ce remède ne se plaignait de troubles de cet ordre -
- ▶ Retouche esthétique en en mélangeant à de la pommade : décoloration des taches de vieillesse, élimination progressive des cheveux blancs - Régulateur du calcium - Effet préventif sur l'hypertension en ralentissant la sécrétion d'adrénaline - Après opérations chirurgicales, facilite la reprise du transit - Excellent antiallergique -
- ▶ Soigne la diphtérie et la poliomyélite - Guérit toutes les maladies respiratoires - Grippe - Enrouement - Coqueluche - Angine - Broncho-pneumonie - Bronchite chronique - Emphysème pulmonaire - Asthme - Abscesses et furoncles -
- ▶ Excellents résultats en pathologies rhumatismales - Très nette amélioration de la glycémie chez les diabétiques...

► Conjonctivite chronique - Scarlatine, rubéole, rougeole, varicelle - Asthénies printanières - Syndrome de fatigue chronique - Ostéomyélite -

► Morsures de vipère - Rage - Tétanos - Sciatique - Mastopathie kystique -Cystites récurrentes"

Bref, vous aurez compris, ce remède est un vrai trésor de la nature. La lecture complète du livre du Dr. Vergini est chaudement recommandée pour des explications et applications détaillées, alimentation magnésienne, etc...

Et dire que cette médecine si simple n'est enseignée ni conseillée... évidemment !!!!!