

Document élaboré à titre gracieux par des professionnels de santé diplômés, pour un usage familial. En aucun cas les conseils donnés ici ne peuvent se substituer à l'avis d'un praticien qualifié, concernant votre cas particulier.

Contact : librensoins82@protonmail.com

Table des matières

1. Qu'est-ce que c'est :	1
2. Sous quelle forme l'utiliser ?	1
3. Posologie :	2
3.1 Par voie orale	2
3.2 Par voie cutanée, à travers la peau	2
4. Quand l'utiliser ?	3
5. Précautions et Contre-indication :	4

1. Qu'est-ce que c'est :

Oligoélément essentiel, il est présent en abondance dans la nature, mais actuellement se raréfie dans les sols cultivés de façon intensive, et donc dans notre alimentation moderne.

Outre cet appauvrissement des apports, cette carence très répandue est accentuée par le stress.

C'est un constituant essentiel de notre corps (on le retrouve dans les compléments alimentaires, ainsi que dans les additifs alimentaires, répertorié sous le numéro E511).

Il intervient dans les défenses immunitaires, les processus enzymatiques et hormonaux : c'est donc un « traitement multi-usage » cicatrisant, antiseptique, anti-infectieux, anti-vieillessement.

On peut le trouver sous plusieurs formes : Nigari (sel récolté au Japon), Fossile (extrait sous terre dans les dépôts marins au Nord de l'Europe), en sachet (chimique), Delbiase (en comprimé mais qui devient introuvable).

Il s'achète en pharmacie, en boutique bio, sur internet...-Remède simple et peu coûteux-

Attention : le chlorure de magnésium n'a pas les mêmes propriétés que les autres formes de magnésium.

2. Sous quelle forme l'utiliser ?

Il faut conserver le produit à l'abri de l'humidité, qu'il soit en poudre ou en paillettes (pour les sels qui sont plus grossiers que la poudre).

Pour l'usage, faire une solution de 20 grammes de Chlorure de Magnésium dans 1 litre d'eau

La solution se conserve des mois (même hors du frigo).

3. Posologie :

3.1 Par voie orale

C'est un liquide au goût amer : pour atténuer l'amertume, on peut ajouter du jus de citron et le boire froid, ou bien l'avaler rapidement puis boire en suivant une autre boisson plus agréable ou prendre une cuillère de miel... *On peut s'habituer très vite au goût.*

On utilise la solution à des posologies variées, en fonction de la gravité de la situation et de la corpulence. De même, la durée de l'usage est empirique, au moins jusqu'à amélioration.

***Adultes et Enfants au-dessus de 5 ans**

.1 verre (125/100ml) de 1 à 6 fois par jour selon les cas à traiter

Pour les enfants, suivant l'âge, on utilisera 1/2 dose, voire 1/4 de dose (en diminuant soit les quantités, soit la concentration de poudre ou paillettes dans le litre d'eau). Il n'y a pas de limite inférieure d'âge, mais il faut être prudent : commencer avec des doses de type une cuillère à café (l'amertume le rend en général peu acceptable par les enfants).

Il a un effet modérément laxatif ; si besoin, adapter la dose à votre propre réaction.

*** Pour les nourrissons selon leur âge**

Le chlorure de magnésium pourra être donné au compte-gouttes ou par cuillère à café, plusieurs fois par jour.

Si dérangement intestinal prolongé, adapter la dose.

3.2 Par voie cutanée, à travers la peau

Utiliser directement la solution, ou bien utiliser sous forme d'« huile magnésienne » : faire une pâte en mélangeant des paillettes avec un peu d'eau (utiliser du Nigari ou de Chlorure fossile).

4. Quand l'utiliser ?

En préventif pour augmenter la résistance lors d'une épidémie, en cas de fatigue, ou en prévention pour les proches.

Dans les maladies aiguës +++ par voie orale

- Fièvre, mal de gorge, rhume ou grippe, covid, coqueluche, toux et bronchite, sinusite, autres infections respiratoires, otite, gastro-entérite (sans citron ou jus de fruit).

On boira 1/2 verre (=10 cl) toutes les 3 heures au début, puis toutes les 6 heures, puis 2 fois par jour.

(Et en préventif pour les proches : 1/2 verre par jour)

Dans les cas aigus, où l'on prend ces grandes quantités de solution, il importe peu d'avoir la diarrhée ; c'est même souhaitable d'avoir une accélération du transit pour accélérer la guérison !!!

- Pour toutes les infections buccales (parodontite, abcès dentaire, aphte, angine)

L'utiliser en bains de bouche pluriquotidiens et par voie orale conjointement (1/2 verre 1 ou 2 fois par jour)

Par voie externe - pour toutes les pathologies cutanées, qu'elles soient infectieuses (acné, abcès, furoncle, varicelle) ou bien pour les brûlures :

A la même concentration de 20 g/l, applications pluriquotidiennes, au moins 3 fois par jour, en compresses appliquées au moins 10 min 2 fois par jour, ou bien en spray pluriquotidien.

Au mieux, on appliquera une compresse imbibée que l'on ré imbibera plusieurs fois sans défaire le pansement.

Dans les maladies moins aiguës :

- Brûlures d'estomac, ballonnements et constipation peuvent être améliorés : 1 à 2 prises par jour de 1/2 à 1 verre, par exemple par cures de 1 à 2 semaines.

- Pour les problèmes cutanés chroniques (eczéma, psoriasis), utiliser plutôt sous forme d'huile magnésienne ou en spray, surtout en cas d'atteinte du cuir chevelu.

Pour les situations plus chroniques ou diverses :

On peut l'utiliser par **voie orale**, à raison de 1/2 verre par jour, par cures de quelques semaines, en faisant des pauses.

- Il peut être utile dans les cas de fibromyalgie, arthrose, stress, fatigue, caries, maux de tête, douleurs prémenstruelles, troubles de la ménopause, verrues, récupération après le sport.....

- **En bains, lors de contusions ou de courbatures** : à raison de 6 cuillères à soupe de la poudre de chlorure de magnésium ou de paillettes de Nigari ou Fossile dans le bain.

- **une cure par voie orale** est conseillée pendant la **semaine précédant une opération chirurgicale**.

- **Dans les troubles digestifs chroniques, par voie orale** : commencer par des petites doses (1 cuillère à soupe de la préparation) et augmenter progressivement en fonction de la tolérance au plan du transit ; le chlorure de magnésium a un effet de régulation, que ce soit pour les diarrhées ou les constipations.

5. Précautions et Contre-indication :

- Contre-indication : insuffisance rénale (sauf si le néphrologue l'autorise)

- Le chlorure de magnésium pur n'est pas contre-indiqué en cas de régime pauvre en sel. Par contre, le Nigari et le sel fossile peuvent contenir du sel, mais très peu.

Lectures :

- Le Chlorure de Magnésium de Alix Lefief-Delcourt - Ed : Leduc, collection c'est malin

- Le Chlorure de Magnésium de Marie-France Muller - Ed : Jouvence

Vidéos :

- Interview de Marie Billi par Gwendoline : Les SECRETS du CHLORURE de MAGNESIUM : https://youtube.com/live/1PJWChweRxc?si=JWjBSnE00vTO_gnm

- Interview de Marie Billi par Jérémie Mercier : <https://www.youtube.com/watch?v=AIRV61anIPg>

- Interview de Marie France Muller <https://www.youtube.com/watch?v=G2lsGw737Q>

Suggestions supplémentaires : en cure préopératoire (pour des personnes qui l'ont déjà expérimenté)