

## Quels sont les bienfaits du chlorure de magnésium ?

Avant de commencer une cure, il est important de réfléchir à vos besoins spécifiques : « avez-vous besoin de renforcer vos apports en magnésium, de lutter contre la fatigue ou de soutenir votre énergie au quotidien ? » Cela dépend de plusieurs facteurs, tels que votre niveau d'énergie, votre mode de vie, votre alimentation, ou encore vos besoins spécifiques en minéraux.

En fonction de vos objectifs personnels, le **chlorure de magnésium** offre une solution naturelle et polyvalente pour soutenir votre bien-être global.

### 1/ Pour un regain d'énergie et lutter contre la fatigue :

Si vous ressentez une baisse de forme ou des épisodes de fatigue, le chlorure de magnésium peut être un allié précieux. Il contribue à **réduire la fatigue** et à soutenir le bon fonctionnement musculaire et nerveux. Notre chlorure de magnésium en sachet écoresponsable est une solution simple à intégrer dans votre routine quotidienne.

Une consommation régulière, à raison d'un verre de solution diluée par jour, pourrait aider à maintenir un bon niveau de magnésium dans l'organisme, tout en stimulant naturellement votre énergie.

### 2/ Pour renforcer les défenses naturelles :

En période de stress ou lors des changements de saison, le chlorure de magnésium peut aider à **soutenir le système immunitaire**. Ses propriétés reminéralisantes favorisent une meilleure résistance aux petits maux hivernaux, tout en participant au maintien d'une bonne santé globale.

Adopter ce complément alimentaire, c'est choisir une méthode naturelle pour renforcer vos défenses, tout en respectant les besoins de votre organisme.

### 3/ Pour un usage externe ou des soins spécifiques :

Le Nigari ne se limite pas à un usage interne : Il peut également être dilué pour des **nettoyages nasaux** avec un lota, contribuant ainsi à l'hygiène respiratoire quotidienne.

Il peut également être utilisé en application locale, notamment pour les soins de la peau ou comme ingrédient dans la fabrication de tofu (comme cela se pratique traditionnellement au Japon).

## Qu'est-ce que le chlorure de magnésium (Nigari) ?

Le chlorure de magnésium, également appelé Nigari, est un minéral naturel principalement extrait de l'eau de mer. Traditionnellement utilisé au Japon pour faire cailler le lait de soja dans la fabrication du tofu, ce sel minéral a trouvé de nombreux autres usages au fil du temps, notamment dans le domaine du bien-être.

Ce composé est particulièrement apprécié pour sa richesse en magnésium, un élément pouvant aider au bon fonctionnement de l'organisme. Le magnésium peut jouer un rôle clé dans de nombreuses fonctions biologiques : il participe à la production d'énergie, contribue à la réduction de la fatigue et aide au maintien d'un bon équilibre électrolytique.

Le chlorure de magnésium se présente généralement sous forme de cristaux blancs solubles dans l'eau. Une fois dissous, il peut être consommé sous forme de boisson ou utilisé en application externe pour ses effets bénéfiques sur la peau et les muscles comme énoncé précédemment.

L'ingrédient principal du Nigari est le **chlorure de magnésium hexahydraté** (à 95 %), reconnu pour sa biodisponibilité élevée, ce qui signifie qu'il est facilement absorbé par l'organisme. Il est couramment utilisé pour :

- **Comblent les carences en magnésium**
- **Lutter contre la fatigue physique et mentale**
- **Soutenir les défenses naturelles**, particulièrement en période hivernale

Outre ses bienfaits nutritionnels, le chlorure de magnésium est également prisé pour des usages domestiques comme le nettoyage du nez avec un lota ou la préparation de bains relaxants. Toutefois, bien qu'il s'agisse d'un complément utile, certaines précautions d'emploi doivent être respectées, notamment chez les personnes souffrant de troubles rénaux ou suivant un régime sans sel. ([lien](#))

## Chlorure de magnésium : remède naturel contre le manque de sommeil ?

Le chlorure de magnésium est parfois utilisé comme remède naturel pour améliorer la qualité du sommeil. Ce minéral joue un rôle dans le fonctionnement du système nerveux, en aidant à réguler la transmission des signaux nerveux et en favorisant la détente musculaire. Un apport suffisant en magnésium peut ainsi contribuer à réduire le stress, l'anxiété et la tension nerveuse, autant de facteurs souvent liés aux troubles du sommeil.

Le magnésium contenu dans le chlorure de magnésium agit en facilitant la production de mélatonine, l'hormone responsable de la régulation du cycle veille-sommeil. De plus, il intervient dans la régulation des neurotransmetteurs, tels que le GABA (acide gamma-aminobutyrique), qui favorise la relaxation et prépare le corps à l'endormissement.

En cas de carence en magnésium, il est courant de rencontrer des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes fréquents ou encore des phases de sommeil léger. Une consommation régulière de chlorure de magnésium, sous forme de solution diluée, peut donc aider à restaurer des niveaux optimaux de magnésium et favoriser un sommeil réparateur.

Pour tirer pleinement parti de ses bienfaits, il est recommandé de consommer un verre de solution diluée en fin de journée. Toutefois, il est important de respecter les doses conseillées et de consulter un professionnel de santé en cas de troubles persistants, notamment si ceux-ci sont liés à d'autres causes comme le stress chronique ou des déséquilibres hormonaux.

## Pourquoi prendre du chlorure de magnésium ?

Le **chlorure de magnésium** peut être intégré à votre routine pour diverses raisons, principalement en raison de ses effets bénéfiques sur le fonctionnement général de l'organisme. Il intervient dans de nombreux processus biologiques, notamment la production d'énergie, la relaxation musculaire et le soutien du système nerveux. Voici les principales raisons d'en consommer régulièrement :

- **Comblent une carence en magnésium** : Une carence en magnésium peut entraîner de nombreux désagréments tels que la fatigue chronique, des crampes musculaires ou encore des troubles du sommeil. Le chlorure de magnésium, en tant que source facilement assimilable, permet de restaurer les niveaux de magnésium dans l'organisme.
- **Lutter contre la fatigue** : Le magnésium joue un rôle clé dans la production d'ATP, la principale source d'énergie des cellules. En cas de fatigue passagère ou de baisse de forme, le chlorure de magnésium peut aider à stimuler l'énergie naturellement et à améliorer la vitalité.
- **Soutenir le système nerveux** : En régulant la transmission des signaux nerveux, le magnésium favorise la relaxation mentale et peut réduire l'anxiété. Il peut également contribuer à diminuer les tensions musculaires et nerveuses, ce qui en fait un allié précieux pour améliorer le bien-être général.
- **Renforcer le système immunitaire** : Le chlorure de magnésium est réputé pour ses effets stimulants sur les défenses naturelles de l'organisme. Il peut aider à prévenir les petits désagréments de l'hiver en renforçant le système immunitaire et en améliorant la résistance face aux infections mineures.
- **Améliorer la qualité du sommeil** : En favorisant la relaxation musculaire et nerveuse, le chlorure de magnésium peut contribuer à instaurer un sommeil plus réparateur. Il aide à réduire les réveils nocturnes et favorise un endormissement plus rapide, en particulier chez les personnes souffrant de troubles légers du sommeil.
- **Soutenir la santé musculaire** : Ce minéral intervient dans la contraction et la relaxation des muscles, ce qui peut être particulièrement utile pour les sportifs ou les personnes sujettes aux crampes nocturnes. Une consommation régulière de chlorure de magnésium peut ainsi réduire la fréquence des spasmes musculaires.
- **Soutien digestif** : Bien que ce ne soit pas sa fonction principale, le chlorure de magnésium peut avoir un léger effet laxatif, utile pour favoriser le transit intestinal. Cet effet disparaît généralement avec une consommation régulière et modérée.

# Quand prendre du chlorure de magnésium ?

## 1/ Pour quels objectifs fixés

Le **chlorure de magnésium** peut être consommé tout au long de l'année, car ses bienfaits ne dépendent pas d'une saison spécifique. Le moment idéal pour en prendre dépend principalement de vos besoins personnels et des raisons pour lesquelles vous souhaitez l'intégrer à votre routine.

Dans tous les cas, il est essentiel de respecter les doses recommandées et de consulter un professionnel de santé, en particulier si vous avez des conditions spécifiques telles que des problèmes rénaux, de l'hypertension ou si vous suivez un régime sans sel.

## 2/ À quel moment de la journée

Le moment idéal pour prendre du chlorure de magnésium dépend principalement de vos objectifs et de votre mode de vie :

- Le matin : Prendre un verre de solution diluée le matin peut vous aider à démarrer la journée avec plus d'énergie. Cela peut également favoriser une assimilation efficace du magnésium par l'organisme.
- Avant ou après les repas : Si vous cherchez à améliorer votre digestion ou à renforcer votre système immunitaire, consommer le chlorure de magnésium avant ou après les repas peut aider à maximiser son absorption.
- Le soir : Une prise en soirée est particulièrement bénéfique si vous souffrez de troubles du sommeil ou si vous avez besoin de détendre vos muscles après une journée intense.
- Deux fois par jour : Pour certains besoins spécifiques, notamment en cas de carence avérée, une prise matin et soir peut être recommandée. Cela permet de maintenir un niveau stable de magnésium dans l'organisme tout au long de la journée.

# Comment utiliser le chlorure de magnésium ?

L'utilisation du chlorure de magnésium est simple et peut s'adapter à différents besoins du quotidien. Voici deux méthodes courantes :

## 1. En solution buvable pour un usage préventif

Pour bénéficier des bienfaits généraux du chlorure de magnésium :

- Préparation : Dissolvez 20 g de chlorure de magnésium (environ une cuillère à soupe) dans 1 litre d'eau.
- Consommation : Buvez 12,5 cl de cette solution (soit un petit verre) chaque jour, de préférence en dehors des repas, pour soutenir votre niveau de magnésium et stimuler votre énergie au quotidien.

## 2. En solution pour le nettoyage nasal

Le chlorure de magnésium peut aussi être utilisé avec un lota pour un nettoyage nasal doux et efficace :

- Préparation : Dans 100 ml d'eau tiède (préalablement bouillie), dissolvez :
- 1/2 cuillère à café de fleur de sel
- 1/2 cuillère à café de chlorure de magnésium

Utilisation : Effectuez le rinçage nasal à l'aide d'un lota pour dégager les voies respiratoires, particulièrement utile en cas de congestion ou pour l'hygiène nasale quotidienne.

Dans les deux cas, respectez les dosages recommandés et consultez un professionnel de santé en cas de doute, surtout si vous avez des conditions médicales particulières.

## Précautions d'usage

### Contre-indications :

L'utilisation de chlorure de magnésium est déconseillée en cas de problèmes rénaux ou d'insuffisance rénale.

Évitez d'en consommer si vous suivez un régime sans sel strict ou si vous souffrez d'hypertension artérielle sévère.

Les personnes sous corticothérapie ou souffrant d'hémophilie devraient également s'abstenir d'en prendre sans avis médical.

### Effets indésirables :

Un effet laxatif léger peut survenir en début de cure. Si cela se produit, réduisez la dose sans interrompre complètement la prise ; cet effet disparaît généralement rapidement.

Chez certaines personnes sensibles, des troubles digestifs légers peuvent apparaître, tels que des crampes abdominales.

### Mises en garde et précautions d'emploi :

Respectez les doses recommandées pour éviter les déséquilibres électrolytiques.

En cas de fatigue persistante, de nausées ou d'autres symptômes inhabituels, arrêtez la prise et consultez un professionnel de santé.

Consultez un professionnel de santé, en particulier si vous avez des antécédents médicaux spécifiques.