

# Les nombreux bienfaits du chlorure de magnésium



Le chlorure de magnésium est peu connu, et pourtant il a d'innombrables vertus. Ce produit naturel peut être utilisé pour soulager de nombreux maux du quotidien. Et, mieux encore : il est très peu cher.

Dans cet article, nous vous présentons le chlorure de magnésium et ses bienfaits. Nul doute qu'il deviendra vite un incontournable de votre placard!

## Le chlorure de magnésium, c'est quoi?

Derrière ce nom chimique se trouve une poudre blanche que l'on peut dissoudre dans l'eau. C'est un type de sel que l'on extrait généralement de l'eau de mer.

On le trouve souvent sous forme de poudre, vendue dans des petits sachets en pharmacie. Toutefois, il peut aussi être trouvé sous forme de paillettes blanches. Sous cette forme, on l'appelle nigari. Ce n'est pas du chlorure de magnésium pur, car le nigari contient 85% de chlorure de magnésium.

Le magnésium est un élément très important pour notre organisme, notamment pour notre système nerveux. Il est donc préférable de faire attention à notre alimentation pour maintenir un bon taux de magnésium dans notre corps.

Cependant, dans certains cas, la consommation de chlorure de magnésium est déconseillée. Ainsi, si vous souffrez d'une maladie rénale ou de graves problèmes cardio-vasculaires, il est vivement recommandé de ne pas en consommer, ou d'en parler à votre médecin avant.

Évitez-le aussi si vous souffrez de diarrhée ou de colite ulcéreuse, car le chlorure de magnésium a des propriétés laxatives.

# Les nombreux bienfaits du chlorure de magnésium

## 1) Il soigne les aphtes

Le chlorure de magnésium désinfecte les plaies et accélère leur cicatrisation. Il aide ainsi vos aphtes à disparaître rapidement.

Pour cela, versez une cuillère à café de chlorure de magnésium dans un verre d'eau et mélangez bien. Utilisez ensuite votre mélange comme bain de bouche, après vous être lavé les dents. Gardez le liquide dans votre bouche pendant plusieurs minutes et recrachez-le.

Recommencez chaque jour jusqu'à ce que votre aphte ait disparu.

## 2) Il soulage les maux de tête

En dilatant les vaisseaux sanguins, le chlorure de magnésium peut faire disparaître vos maux de tête, mais il peut aussi les éviter.

Comme pour les aphtes, il vous suffit de mélanger une cuillère à café de chlorure de magnésium dans un verre d'eau et de le boire. Vous pouvez également remplacer l'eau par du jus de citron, ou mélanger eau et citron à quantités égales.

Si vous avez l'habitude d'avoir des maux de tête, vous pouvez aussi faire des cures de chlorure de magnésium pour agir en prévention.

## 3) Il traite l'acné

Si vous avez une peau à tendance acnéique, le chlorure de magnésium devrait pouvoir vous aider. En effet, grâce à ses propriétés antibactériennes et antiseptiques, il aide à combattre les inflammations qui sont à l'origine des imperfections de la peau.

Pour cela, plusieurs solutions s'offrent à vous.

Vous pouvez en mélanger une cuillère à café dans un verre d'eau et boire ce mélange une fois par jour. Mais vous pouvez aussi l'appliquer directement sur votre peau, à l'aide d'un coton imbibé d'un mélange d'eau et de chlorure de magnésium. Dans ce cas, répétez le processus matin et soir.

## 4) Il apaise l'eczéma

L'acné n'est pas le seul problème cutané que le chlorure de magnésium peut soulager. Il est en effet également très bon contre l'eczéma.

Pour calmer l'eczéma, imbibe une compresse d'un mélange d'eau et de chlorure de sodium, et passez-la sur les parties touchées de votre corps.

Si l'eczéma n'est pas la conséquence d'une allergie mais plutôt d'un dysfonctionnement du foie et de l'intestin, le chlorure de magnésium vous aidera à l'atténuer significativement, voire à le soigner complètement. Pour cela, mélangez un litre d'eau à un sachet de chlorure de magnésium, et buvez entre 2 et 3 verres par jour. Cela aidera à nettoyer et détoxifier votre foie, et vous verrez l'effet directement sur votre peau!

## 5) Il soulage les brûlures

Le chlorure de magnésium a également une action positive sur les coups de soleil et les légères brûlures.

Pour cela, mélangez un sachet de chlorure de magnésium dans un litre d'eau. Imbibe une

compresse de ce mélange et appliquez-la sur vos brûlures. Recommencez tous les jours, jusqu'à ce qu'elles aient disparu.

## **6) Il renforce le système immunitaire**

Pris en cure, le chlorure de magnésium aide à booster nos défenses immunitaires. Il est ainsi particulièrement recommandé en hiver, quand notre corps fait face à de nombreuses menaces extérieures qui peuvent facilement l'affaiblir.

## **7) Il combat la fatigue**

Les cures de magnésium aident aussi à lutter contre les périodes de fatigue, auxquelles nous pouvons également souvent faire face pendant l'hiver.

Cela a de nombreux effets positifs, car une fatigue prolongée peut aussi amener à des baisses de moral ou une augmentation de la nervosité.

## **8) Il soigne le rhume**

En plus de prévenir les maladies hivernales, le chlorure de magnésium est aussi très efficace pour lutter contre un rhume.

Mélangez simplement une dose de chlorure de magnésium dans un litre d'eau et buvez-en un verre chaque matin.

En faisant cela dès les premiers symptômes du rhume, vous pourrez le soigner rapidement, et ainsi éviter de le trimballer pendant plusieurs jours.

## **9) Il diminue le stress et les tensions**

Lorsque notre corps n'a pas assez d'apports en magnésium, nous pouvons facilement faire face au stress et à l'anxiété, mais aussi à la dépression et à des troubles du sommeil. Il est donc très important de faire en sorte que notre organisme n'en manque pas.

Une cure de chlorure de magnésium aide ainsi à maintenir un bon taux de magnésium dans notre corps. Pour cela, diluez simplement un sachet de 20gr de chlorure de magnésium dans un litre d'eau, et buvez ce mélange à hauteur d'un verre par jour.

## **10) Mais encore...**

Le chlorure de magnésium compte de nombreux autres bienfaits. Ainsi, par exemple, il :

- Purifie le sang et fait baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang ;
- Soulage les constipations ;
- Améliore la concentration ;
- Ralentit le vieillissement de l'organisme et des cellules de la peau ;
- Réduit les troubles vécus pendant la ménopause ;
- Nettoie les reins et les intestins ;
- Prévient l'ostéoporose.

Vous l'aurez compris, le chlorure de magnésium est un produit rempli de vertus!