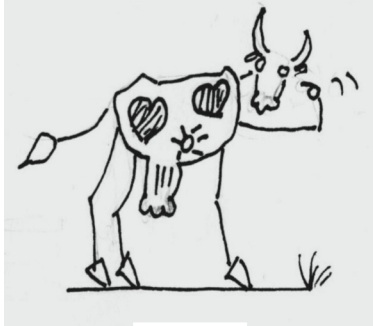


Pour être assimilé le calcium a besoin de la présence de magnésium. Or, la teneur en magnésium des aliments (ainsi que d'autres oligo-éléments et minéraux) baisse du fait de l'agriculture intensive et du raffinage. D'un autre côté, le besoin en magnésium augmente avec le stress, l'alcool, la sédentarité. C'est le chat qui se mord la queue ! C'est vite vu comment faire autrement !



« La théorie, quelle prise de tête », ai-je si souvent entendu dans les ateliers et les formations. Pourtant, acides aminés, Oméga 6 et Oméga3, radicaux libres, enzymes... les nutritionnistes, les laboratoires, la publicité concernant les compléments alimentaires en parlent tout le temps ! Alors, dans une démarche d'autonomie il vaut mieux s'y pencher par soi-même. J'ai simplifié et résumé au maximum pour n'aborder que les thèmes les plus urgents, et apporter un complément d'information afin d'élargir l'horizon.

