

L'essentiel

**Spiruline
+
Magnésium**

- ✓ 7 personnes sur 10 sont carencées en magnésium
- ✓ le magnésium complète idéalement la spiruline
- ✓ nombreux bénéfices pour tout l'organisme : vitalité, bien-être, sphères cardiovasculaire et osseuse...



Spiruline + Magnésium ? Quels bienfaits ?

	Spiruline		Magnésium		Spiruline + Magnésium
apports	<ul style="list-style-type: none">• apports variés ^[1 à 3] : protéines, vitamines, minéraux (fer), antioxydants, mais peu de magnésium : 1,6 à 2,4 % des VNR* pour 3 g➔ nutriments variés, mais faible teneur en magnésium	+	<ul style="list-style-type: none">• indispensable à l'organisme• + de 300 réactions métaboliques nécessitent la présence de magnésium➔ environ 7 personnes sur 10 sont carencées en magnésium ^[4]	=	 aide à limiter les carences et subcarences nutritionnelles
vitalité	<ul style="list-style-type: none">• améliore le tonus et la vitalité• agit favorablement sur la fatigue physique et mentale ^[5]➔ source d'énergie progressive	+	<ul style="list-style-type: none">• contribue à la production d'énergie• diminue la fatigue➔ aide à réduire la fatigue (validé par l'UE [*])	=	 aide à diminuer la fatigue et à rester en pleine forme naturellement
bien-être	<ul style="list-style-type: none">• source de phénylalanine, précurseur de la synthèse de noradrénaline et de dopamine, deux neurotransmetteurs aux propriétés antidépressives ^[6]➔ contribue au bien-être de l'organisme	+	<ul style="list-style-type: none">• sa carence est associée à la dépression, la psychose ou l'irritabilité ^[7], et à une mauvaise qualité de sommeil ^[8]➔ contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales (validé par l'UE [*])	=	 aide à diminuer le stress et l'anxiété, et aide à retrouver bien-être général et sommeil de qualité
cardio	<ul style="list-style-type: none">• ses composants tendent à faire diminuer les taux de triglycérides et de mauvais cholestérol (LDL) ^[9 à 13]➔ peut contribuer à normaliser les taux de cholestérol et triglycérides	+	<ul style="list-style-type: none">• rôle préventif protecteur contre certains troubles cardiovasculaires ^[14 & 15]• pourrait contribuer à diminuer l'hypertension ^[16]➔ effet protecteur cardiovasculaire	=	 potentiel intéressant pour la préservation du cœur : cholestérol, hypertension...
os	<ul style="list-style-type: none">• nombreux nutriments : apports en vitamines et minéraux dont calcium et vitamine K (qui aide au fonctionnement normal des os) [*]➔ nutriments utiles pour les os	+	<ul style="list-style-type: none">• essentiel à la physiologie osseuse ^[17]• pourrait être pertinent en prévention osseuse (ostéoporose, fractures)➔ contribue au maintien d'une ossature normale (validé par l'UE [*])	=	 apport en nutriments essentiels qui contribuent à préserver les os
sport	<ul style="list-style-type: none">• diminue la fatigue• augmente l'endurance et les performances sportives ^[18 & 19]➔ complément idéal et naturel du sportif	+	<ul style="list-style-type: none">• plus le niveau d'activité augmente, plus le besoin en magnésium augmente ^[20]• essentiel à une performance optimale ^[21]➔ contribue à une fonction musculaire normale (validé par l'UE [*])	=	 aide à diminuer la fatigue et contribue à maintenir la fonction musculaire

En résumé

L'association spiruline + magnésium est idéale pour limiter les carences, et offre de nombreux bénéfices pour l'organisme : vitalité, bien-être, cœur, os, et bien plus encore...

* Règlement (UE) n° 432/2012 de la commission du 16 mai 2012

NATÉSIS® novembre 2017 - Sylvia Rivas, Responsable Recherche & Développement - Natésis® tous droits réservés.

Sources & Références bibliographiques : [1] Duan M. & al.: Guang Pu Xue Yu Guang Pu Fen Xi. 2001 Dec; 21(6):868-70. - [2] Mazo VK. & al.: Vopr Pitan 2004; 73(1):45-53. - [3] Guan Y. & al.: Guang Pu Xue Yu Guang Pu Fen Xi May 2007; 27(5):1029-31 - [4] Galan P. & al.: Magnes Res. 1997 Dec;10(4):321-8. - [5] Johnson M. & al.: Int J Food Sci Nutr. 2016 Feb 17:1-4. - [6] Birkmayer W. & al.: J Neural Transm. 1984;59(1):81-7. - [7] Tarleton EK. & al.: PLoS One. 2017 Jun 27;12(6):e0180067. - [8] Nielsen FH. & al.: Magnes Res. 2010 Dec;23(4):158-68. - [9] Samuels R. & al.: J Med Food. 2002 Summer;5(2):31-6. - [10] Nagaoka S. & al.: J Nutr. 2005 Oct; 135(10):2425-30. - [11] Han LK. & al.: Yakugaku Zasshi. 2006 Jan; 126(1):43-9. - [12] Mazokopakis EE. & al.: J Sci Food Agric. 2013 Jun 10. - [13] Panik P. & al.: J Med Food. 2001 Winter; 4(4):193-199. - [14] Liao F. & al.: Am Heart J. 1998 Sep;136(3):480-90. - [15] Song Y. & Liu S.: Am J Clin Nutr. 2012 Feb;95(2):269-70. - [16] Kass L. & al.: Eur J Clin Nutr. 2012 Apr;66(4):411-8. - [17] Welch AA. & al.: Nutrients. 2017 Oct 30;9(11). - [18] Lu HK. & al.: Eur J Appl Physiol. 2006 Sep; 98(2):220-6. - [19] Kalafatis M. & al.: Med Sci Sports Exerc Jan 2010; 42(1):142-51 - [20] Zhang Y. & al.: Nutrients. 2017 Aug 28;9(9). - [21] Terink R. & al.: Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2017 Jun;27(3):264-270. Sources photo : Spiruline et Laitue de mer : fournisseurs Natésis® - Source images : Freepick

Cet article s'appuie sur des études et données scientifiques issue de la Recherche. Il ne saurait, en aucun cas, engager la responsabilité de NATÉSIS® ou de son auteur s'il en était fait une interprétation relevant du domaine médical (diagnostic ou traitement). Cet article ne dispense, en aucun cas, de consulter un professionnel de santé, et ne doit, en aucun cas, inciter à l'arrêt d'un traitement médical ou à sa modification.