

Anti Stress : Le magnésium à la rescousse!

Nous avons vu dans un précédent article que le magnésium pouvait jouer un rôle important dans la diminution de votre niveau de Stress.

D'accord, le magnésium est anti stress mais, comment en profiter un maximum? Quels aliments en contiennent en quantité suffisante et peuvent facilement être introduits dans notre alimentation de tous les jours? C'est ce que je vous propose aujourd'hui : Une liste de quelques aliments anti stress riches en magnésium à introduire dans votre alimentation quotidienne. [Les Bienfaits du Magnésium](#)

La liste arrive ne vous inquiétez pas! Mais tout d'abord nous allons nous attarder sur les bienfaits du magnésium. Outre ses propriétés anti stress, il est en effet utile dans un nombre incalculables de domaines. Voyons cela de plus près : (1) la formation des os et des dents, avec le calcium et le phosphore favorise la fixation du calcium sur l'os action sur la croissance la transmission de l'influx nerveux favorise la plasticité cérébrale et évite le déclenchement de la migraine la contraction musculaire, rythme cardiaque contribue aux mécanismes de défense immunitaire lutte contre le stress, effet sédatif (relaxant musculaire) évite la forte concentration, lutte contre la constipation par action osmotique et stimulation motrice locale lutte contre la lithiase oxalo-calcique anti-allergique anti-inflammatoire anti-agrégant plaquettaire (rôle protecteur contre les thromboses) radioprotecteur régulateur thermique catalyse de nombreuses réactions métaboliques (catalyse enzymatique, synthèse des glycogène et protéine, transfert du phosphate, ...) Ouf! Voilà une sacrée liste n'est-ce pas? Alors, vous ai-je convaincu de l'intérêt d'ajouter un maximum de magnésium dans votre alimentation comme anti stress? Oui? Dans ce cas, passons aux aliments qui en contiennent. [6 Aliments Anti Stress](#)

Tout d'abord un petit rappel : Le Chocolat. Selon le pourcentage de cacao qu'il contient, on y trouve plus ou moins de magnésium. Pour plus de détails, vous pouvez consulter l'article dédié au chocolat. Un simple résumé ici donc : 2 carrés de chocolats noirs par jour et vous êtes bon! Ensuite, les fruits de mer, qui pour une portion de 100 g possèdent 410 mg de magnésium. 410 mg! Il s'agit de l'aliment qui en contient le plus, alors mangez-en de temps en temps; autres, votre corps ne pourra que vous remercier pour cet anti stress. On peut ajouter les épinards, mets très populaires auprès des enfants qui sont pourtant très riches en f... vitamine B9! Pensez-vous que j'allais dire qu'ils étaient riches en fer? Ils le sont en effet, mais pas autant qu'on a pu le croire durant des années. Une erreur de transcription d'une mesure de la quantité de fer présente dans les épinards est en effet l'origine de cette légende : cette erreur a été multipliée par 10 la véritable quantité de fer! Évidemment les épinards contiennent aussi du magnésium, sinon ils ne seraient pas présents dans cette liste. Certains poissons sont aussi de bonnes sources de magnésium et donc [anti stress](#). On peut citer par exemple le Hareng frais ainsi que le Maquereau. Les fruits secs sont également d'excellentes sources de magnésium, particulièrement les dattes séchées, les abricots secs, les pruneaux et les raisins secs. Et une petite curiosité : (en tout cas pour moi!) la banane séchée. Enfin, on trouve certaines eaux en bouteilles riches en magnésium, telles que l'eau Hépar ou encore l'eau Donat. C'est un excellent choix pour celles et ceux d'entre vous qui cherchent à garder la ligne : en effet, les aliments riches en magnésium sont aussi souvent très caloriques, ce qui n'est pas le cas, évidemment, de l'eau! [Un résumé capitulatif de ces aliments anti stress:](#)

Le Chocolat Les Fruits de Mer Les Épinards Les Poissons Les Fruits Secs Certaines Eaux en Bouteilles (1) Source : Wikipedia

About the Author

Pour en savoir plus sur Le Stress et Les Méthodes [Anti Stress](#), rendez-vous sur Stress : Causes et Solutions. Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, découvrez votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès que possible.