

MODULE 4 :

3ème clé : Hygiène émotionnelle

Si tu es de nature stressée, anxieuse, hypersensible ou bien qu'un évènement ou choc traumatisant t'épuise nerveusement depuis un certain temps, il se peut que ton taux de magnésium soit trop bas. Car lorsque l'on stresse notre corps consomme plus de magnésium.

C'est pourquoi je te propose de réaliser ce questionnaire afin que tu saches réellement dans quel état de stress tu te trouves :

Questionnaire de déficit en Magnésium*

As-tu ressenti les signes suivants sur les 15 derniers jours.
Noter chacun de 0 à 3.

Réveils nocturnes : ...

Crampes musculaires : ...

Tensions musculaires, raideurs de la nuque, torticolis : ...

Douleurs aux épaules, bas du dos, sensation de pression au niveau du crâne : ...

Douleurs intercostales aiguës en inspirant : ...

Oppression respiratoire, acouphènes, palpitations : ...

Fourmillements des mains et des pieds, extrémités froides : ...

Contractions involontaires de la paupière, voir d'autres muscles : ...

Sensibilité accentuée au bruit et à la lumière : ...

TOTAL : ...

RESULTATS DU QUESTIONNAIRE :

Score < 10 : pas de déficit apparent

Score entre 10 et 20 : déficit modéré suspecté

- Rechercher et **réduire les facteurs** (de perte de magnésium) **liés au stress**.
- **Affiner l'alimentation** en privilégiant les aliments riches en Magnésium : **fruits de mer***, cacao ***, amandes***légumineuses, légumes de couleur verte, eau enrichie type Contrex.**

Score > 20 : déficit évalué

- Rechercher et **réduire les facteurs** (de perte de magnésium) **liés au stress**.
- **Affiner l'alimentation** en privilégiant les aliments riches en Magnésium : **fruits de mer***, cacao ***, amandes***légumineuses, légumes de couleur verte, eau enrichie type Contrex.**
- **Je te propose dans ce cas un apport en magnésium :**
Ce complément devra idéalement y associer de la vitamine B6 et de la Taurine.

A noter : baisser progressivement les dosages sous peine de voir réapparaître les signes de manque de manque de magnésium.

- Les personnes hypersensibles sont très réactives aux médicaments, plantes donc la posologie doit être légère et l'arrêt progressif !
Contre-indiqué chez les insuffisants rénaux !!!

Mes conseils en REFLEXE BOOSTER : seul ce réflexe booster a une durée > 10 jours.

- **Magdyn de Bionutrics :**

Cure d'attaque : 1 sachet par jour, à dissoudre dans de l'eau pendant 10 jours puis

Cure d'entretien : 1 sachet 1 jour sur 2, à dissoudre dans de l'eau pendant 10 jours.

- **D-Stress de Synergia :**

Cure d'attaque : 2 comprimés par jour, à avaler avec un verre d'eau pendant 4 à 5 jours puis

Cure d'entretien : 1 comprimé par jour, à avaler avec un verre d'eau pendant 15 jours.

Tu peux ensuite adopter les conseils que je te propose dans les différentes leçons de ce module 4.