

Symptômes divers indiquant de possibles carences minérales ou de vitamines indispensables au système nerveux :

Symptômes musculaires :

- Hyperactivité
- Contractures musculaires
- Raideurs muscles origine nerveuse
- Trapèzes tendus (muscles des épaules)
- Crispation des muscles faciaux
- Douleurs musculaires diverses
- Excitabilité neuromusculaire
- Spasmophilie
- Tremblements
- Douleurs osseuses fortes
- Crampes
- Tics
- Mâchoires serrées
- Bruxisme

Symptômes nerveux :

- Nervosité
- Stress
- Fatigue nerveuse
- Vertiges
- Zona
- Apnée du sommeil
- Insomnies
- Difficultés à l'endormissement
- Réveils nocturnes
- Impatiences nocturnes
- Hypertension
- Fibromyalgie

Symptômes cardiaques :

- Arythmie
- tachycardie
- Palpitations

Symptômes stomacaux :

- Crampes d'estomac
- Acidité stomacale
- Ulcère de l'estomac

Symptômes hépatiques :

- Inappétence (stress du foie)
- Insuffisance hépatique
- Cholestérol (chez sujets nerveux)
- Allergies (chez sujets nerveux)
- Choc anaphylactique
- Dérèglement hormonal
- Syndrome prémenstruel
- Psoriasis
- Eczéma d'origine nerveuse
- Asthmes (chez sujets nerveux)

Symptômes pancréatiques :

- Diabète (chez sujets nerveux)
- Obésité (chez sujets nerveux)

Symptômes intestinaux :

- Colites
- Constipation chronique
- Troubles digestifs et intestinaux
- Diarrhées émotionnelles

Symptômes comportementaux :

- Angoisses
- Anxiété forte
- Déprime
- Dépression
- Alcoolisme (carence mag. et B1)
- Hypersensibilité au bruit
- Hypersensibilité émotionnelle
- Agressivité verbale
- Irritabilité
- Pleurs incontrôlés
- Paniques
- Troubles du comportement
- Phobies diverses

Symptômes immunitaires :

- Infections
- Infections inflammatoires
- Baisse immunitaire
- Cancer (excès de sodium)

Peau, phanères, dents :

- Ongles cassants
- Chute de cheveux
- Caries dentaires fréquentes
- Peau terne et sans vitalité

Symptômes divers :

- Affaiblissement visuel
- Déficience de la mémoire
- PH urinaire élevé
- Transpiration importante

CAUSES POSSIBLES:

- Stress subit
- Alcool quotidien
- Tabac quotidien
- Café, thé quotidien
- Sucre ajouté, gâteaux
- Graisses (excès)
- Viandes (excès)
- Contraceptifs oraux
- Travail dans le froid
- Pollution (travail-habitat)
- Travail sans aucun repos
- Travail de nuit
- Surmenage physique
- Surmenage intellectuel
- Grossesse fatigante
- Environnement stressant
- Perfectionnisme
- Maladie d'un proche
- Deuil (même ancien)
- Divorce (soi ou parents)
- Problèmes d'argent
- Insécurité de l'emploi
- Insécurité-peurs diverses
- Manque affectif actuel
- Enfance difficile
- Agression
- Conflits familiaux
- Conflits au travail
- Absence de spiritualité
- Absence de responsabilité
- Manque de confiance en soi
- Absence d'idéal à atteindre
- Manque d'épanouissement
- Proche à autorité dominante

Synthèse :

Si vous êtes concernés par de nombreux symptômes évoqués précédemment, il est fortement probable que vous carencé en magnésium et en vitamines B.

Cochez les symptômes vous concernant ; faites une cure de magnésium naturel (marin ou dolomie) avec un complexe de vitamines du groupe B ; Supprimez le café, et après un mois de cure, relisez les symptômes que vous aviez cochés afin de constater les améliorations éventuelles.

Trois mois de cure sont conseillés.