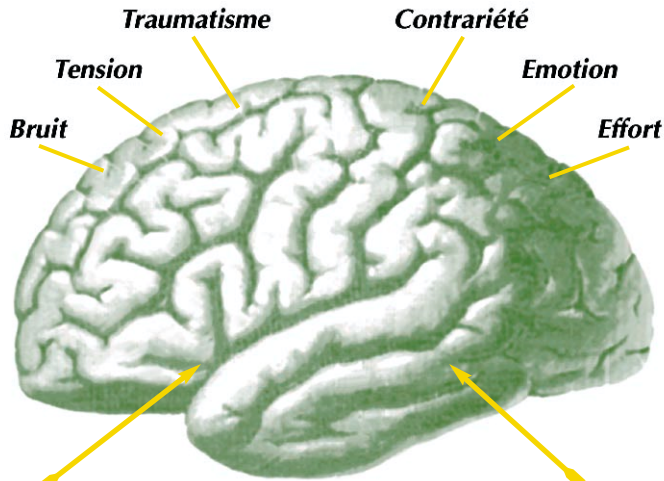


LE STRESS

C'EST QUOI ?

Le stress est la réponse de notre organisme face à un événement extérieur. Contrôlé, le stress améliore notre compétitivité et nous permet de réagir rapidement face à un danger. Lorsqu'il est prolongé le stress est un facteur aggravant de toutes les maladies et provoque des manifestations visibles.



Le magnésium contribue à réduire la réactivité cérébrale au stress.

Les vitamines du groupe B facilite la synthèse des neurotransmetteurs anti-anxiété.

CONSÉQUENCES PHYSIOLOGIQUES

L'excès de stress entraîne une importante fuite urinaire de magnésium, ainsi qu'une surconsommation d'autres vitamines et minéraux.

CONSÉQUENCES ET SIGNES LIÉS AUX STRESS

- Fatigue
- Palpitation
- Anxiété, nervosité
- Aérophagie
- Crampe, fourmillement, contracture
- Boule dans la gorge
- Troubles du sommeil
- Tremblement de la paupière...

IMPORTANCE DU MAGNÉSIMUM DANS LE STRESS

Le magnésium est un élément essentiel, qui permet à notre organisme de s'adapter face à une situation de stress et d'en diminuer les conséquences.

QUE FAUT-IL FAIRE

Il faut recharger l'organisme en magnésium, en fonction de l'intensité du stress.