

MAGNÍFICO MAGNESIO

MIGHTY MAGNESIUM

 ¿Te vienes sintiendo un poco flojo? Podría ser por algo tan sencillo como una carencia de magnesio...

Según nos vamos acercando a la temporada veraniega típicamente frenética, con el consiguiente desgaste potencial de nuestra salud y de nuestro sistema inmune, hemos querido armarla con un par de consejos de salud útiles. Para ello, hemos consultado con un homeópata del más alto calibre, Sven Sommer, que divide su tiempo entre la isla y Alemania.

Sven llegó a la homeopatía (que sigue el principio de "curar algo con su similar" en dosis mínimas) con un sano grado de escepticismo. «Yo venía de un entorno científico. La homeopatía decía ser una cura para todo y por encima de las demás, y sin embargo las pequeñísimas dosis que se administran me hicieron preguntarme cómo podía ser que tuviese resultados tan duraderos». Fue tan solo tras completar una exhaustiva formación en los campos de la medicina, la psicología, la nutrición y las terapias complementarias, y al montar su propia consulta holística, que fue testigo de primera mano de su asombrosa eficacia. Desde entonces, ha publicado 15 libros sobre este tema, muchos son bestsellers.

En su consulta, hay dos temas muy sencillos y a la vez integrales que emergen una y otra vez: la DESHIDRATACIÓN y la DEFICIENCIA DE MAGNESIO. Ante cualquier paciente que venga con dolores de cabeza, por ejemplo, estas serán sus primeras líneas de investigación. En este número, exploraremos la deficiencia o falta de magnesio. El magnesio es clave para que nuestros cuerpos funcionen de forma saludable, y sobre todo para el corazón, los músculos y el hígado. Sven incluso se atreve a decir que «es tan importante, si no más, que el calcio».

Sin embargo, casi ningún médico alopático identifica la deficiencia crónica de magnesio en sus pacientes, lo cual a menudo lleva a diagnósticos sorprendentemente erróneos. Además, incluso si se elige como vía de investigación, las herramientas médicas existentes para medir los niveles de magnesio no son lo suficientemente sofisticadas como para detectar una deficiencia.

Lamentablemente, el estilo de vida moderno incluye toda una serie de amenazas que nos minan el magnesio: el alcohol, los antibióticos, la cafeína y el estrés. Si le sumamos a todo ello nuestros suelos agrícolas desmineralizados, se hace imposible aumentar de forma considerable los niveles de magnesio sin introducir suplementos: «Una vez que los niveles de magnesio en el cuerpo han

 Been feeling under the weather? It could be something as simple as magnesium deficiency...

As we move into the customarily frenetic summer season with its potential strain on our health and immune systems, we felt to arm you with a couple of useful health tips. To do this, we consulted a homeopath of the highest calibre, Sven Sommer, who divides his time between here and Germany.

Sven himself came to homeopathy – the principle of “curing like with like” in miniature doses – with a hefty degree of scepticism, “I came from a scientific background. Homeopathy claimed to be a cure-all surpassing all others, and yet, the minuscule dosages administered left me to question how on Earth they could produce such enduring results.” It is only after he had completed extensive training across medicine, psychology, nutrition and complimentary therapies, and set up his own holistic practice, that he witnessed firsthand its staggering efficacy. He has since published 15 books on the subject, many of them bestsellers.

In his practice, there are two very simple and yet integral themes that crop up time and again: DEHYDRATION and MAGNESIUM DEFICIENCY. If any patient comes to him reporting headaches, for instance, these will be his first lines of investigation. In this edition we explore magnesium deficiency. Magnesium is crucial to the healthy function of our bodies, particularly our hearts, muscles and livers. Sven even ventures that “it’s as important, if not more so, as calcium”.

However, nearly all medical doctors fail to identify chronic magnesium deficiency in patients – this oversight often leading to



DAS MÄCHTIGE MAGNESIUM

 Sie fühlen sich nicht wohl? Magnesiummangel könnte die einfache Erklärung sein...

Eine neue aufreibende, unsere Gesundheit und unser Immunsystem stark belastende Sommersaison steht vor der Tür, deshalb möchten wir Ihnen einige nützliche Gesundheits-Tipps geben. Zu diesem Zweck konsultierten wir Sven Sommer, einen hochqualifizierten Homöopathen, der zwischen Ibiza und Deutschland hin und her pendelt.

Sven begegnete der Homöopathie, bei der nur Miniaturdosen verabreicht werden und man dem Prinzip folgt „Ähnliches durch Ähnliches zu heilen“, anfänglich mit einer gehörigen Portion Skepsis. „Ich hatte einen wissenschaftlichen Hintergrund. Es hieß, die Homöopathie sei eine alles überragende Heilmethode für jegliche Beschwerden, aber ich fragte mich, wie diese winzigen Dosisierungen, die verabreicht werden, überhaupt dauerhafte Resultate bringen können“, erzählt er. Erst nachdem er intensive Studien der Medizin, der Psychologie, der Ernährungswissenschaft sowie anderer komplementärer Therapien abgeschlossen und seine eigene ganzheitliche Behandlungsmethode entwickelt hatte, sammelte er damit persönliche Erfahrungen und erkannte die atemberaubende Effizienz dieser alternativen Heilmethode. Seitdem hat er 15 Bücher, ein Teil davon Bestseller, über das Thema geschrieben.

In seiner Praxis tauchen zwei sehr einfache, aber wesentliche Themen immer wieder auf: DEHYDRATION und MAGNESIUMMANGEL. Sollten seine Patienten beispielsweise über Kopfschmerzen klagen, würde er zuerst immer diese Mängelscheinungen überprüfen. Deshalb werden wir uns in dieser Ausgabe mit dem Magnesium beschäftigen. Magnesium ist elementar für die Gesundheit unseres Körpers. Vor allem für unser Herz, unsere Leber oder unsere Muskeln. Magnesium sei „ebenso wichtig, vielleicht gar noch wichtiger als Kalzium“, urteilt Sven.

Dennoch erkennen die meisten konventionellen Ärzte einen latenten Magnesiummangel bei ihren Patienten nicht. Dies führt oft zu erschreckenden Fehldiagnosen. Und selbst wenn sie dieser Diagnostik folgen würden, kann ein solcher Magnesiummangel mit den bisher existierenden medizinischen Analysemöglichkeiten nur schwer festgestellt werden.

Leider sorgt unser moderner Lebensstil für einen zunehmenden Magnesiummangel. Schuld daran sind Alkohol, Antibiotika, Koffein oder Stress. Hinzu kommt, dass unser Ackerland immer ausgelagert

PUISSANT MAGNÉSIUM

 Vous vous sentez un peu faible ? Il pourrait s'agir d'un simple manque de magnésium...

Alors que nous approchons de la saison d'été typiquement frénétique qui pourrait supposer une certaine usure pour la santé et le système immunitaire, nous avons voulu vous armer de quelques conseils de santé utiles. Pour ce faire, nous avons consulté un homéopathe de très haut calibre, Sven Sommer, qui partage son temps entre l'Allemagne et l'île.

Sven en est arrivé à l'homéopathie (médecine suivant le principe de soigner quelque chose par son semblable à doses minimales) avec un sain degré de scepticisme. « Je venais d'un environnement scientifique. L'homéopathie prétendait être un remède pour tout bien au-delà d'autres remèdes, et cependant, les petites doses administrées me faisaient me demander comment celles-ci pouvaient avoir des résultats si durables ». Ce n'est qu'après avoir terminé une formation approfondie dans le domaine de la médecine, de la psychologie, de la nutrition et autres thérapies complémentaires et après avoir monté son propre cabinet de consultation holistique, qu'il a été témoin de son étonnante efficacité. Depuis lors, il a publié 15 livres sur ce sujet, dont plusieurs sont best-sellers.

Dans son cabinet de consultation, deux thèmes très simples mais complets ressortent à chaque fois : la DÉSHYDRATATION et la CARENCE EN MAGNÉSIUM. A chaque patient qui vient le consulter avec des maux de tête, par exemple, celles-ci seront ses premières lignes de recherche. Dans ce numéro, nous allons explorer l'insuffisance ou le manque de magnésium. Le magnésium est primordial pour que notre corps fonctionne sainement et surtout pour le cœur, les muscles et le foie. Sven ose même dire qu' « il est aussi important, sinon plus, que le calcium ».

Cependant, presque aucun médecin allopithique n'identifie une carence en magnésium chronique chez ses patients, ce qui conduit souvent à de mauvais diagnostics. En outre, même si la recherche est orientée dans cette voie, les outils médicaux pour mesurer les niveaux de magnésium ne sont pas suffisamment sophistiqués pour détecter une carence.

Malheureusement, le style de vie moderne comporte toute une série de menaces qui nous minent le magnésium : alcool, antibiotiques, caféine et stress. Si nous ajoutons à tout cela nos sols agricoles déminéralisés, il devient impossible d'augmenter significativement le niveau de magnésium dans l'organisme sans y in-

 caído por debajo de lo requerido, lo cual es prácticamente inevitable para cualquiera con más de 40 años de edad, no bastan ni la mejor intención ni los alimentos ricos en magnesio (frutos secos, verduras verdes y granos integrales) para recuperar los niveles necesarios. En ese punto, es imprescindible suplementar».

SÍNTOMAS DE DEFICIENCIA DE MAGNESIO

Sven informa de que los primeros indicadores en sus pacientes suelen ser los dolores de cabeza, los calambres musculares (sobre todo en las pantorrillas), o ambos. La lista más extensa de otros posibles síntomas incluye: fatiga, baja energía, debilidad, problemas de sueño, insomnio, dolores musculares, irritabilidad, nerviosismo, ansiedad, confusión, mala memoria, visión borrosa, ritmo cardiovascular anormal, pálpitos, entumecimiento, cosquilleo en manos y pies, moratones que tardan en desaparecer, tics faciales, temblores bajo los ojos persistentes, mareos, espasmos, temblores, pálpitos musculares, síndrome pre-menstrual, desequilibrios hormonales y sensibilidad a la luz o al sonido. En esencia, muchos síntomas que pueden evocar una alarmante sensación de mala salud general.

Una vez que te has hecho pruebas médicas completas para eliminar cualquier otra posible condición más grave (o mientras te las vayas haciendo), la deficiencia de magnesio debería ser tu próxima línea de investigación.

SUPLEMENTOS DE MAGNESIO

(Si ya tienes problemas de salud, sobre todo en torno al funcionamiento hepático, consulta siempre con tu especialista médico antes de tomar magnesio en forma de suplemento). Los suplementos de magnesio están disponibles en farmacias o ciertas tiendas de alimentación saludable. Consulta siempre las instrucciones del prospecto, pero en general Sven recomienda 200 mg. hasta un máximo de 400 mg. al día de magnesio, dividido entre dos o tres dosis a lo largo del día, con o sin alimento. Al ir reduciéndose tus síntomas, adapta la dosis hasta parar del todo. Si notas señales de alarma tempranas de que podría irte bien otro aporte, repite de nuevo la secuencia. (Sin embargo, nunca tomes magnesio durante más de 4 a 6 semanas sin darte un descanso de al menos dos semanas entremedias).

En algunas ocasiones, ciertos preparados/dosis de magnesio pueden causar diarrea. Si eso sucede, no hay que alarmarse, sino reducir la dosis para adaptarla a tu necesidades individuales.

¿Y SI NO EXPERIMENTAS NINGUNA MEJORA?

En general, si tienes deficiencia de magnesio y tus síntomas son bastante pronunciados, experimentarás una mejora notable en un par de días. Sin embargo, si no observas ningún cambio tras unos días, esto no quiere decir necesariamente que suplementarte con magnesio no sea la respuesta. Puede que tu cuerpo necesite ayuda para absorber el magnesio. Para ello, Sven recomienda tomar también el *Magnesium Phosphoricum en potencia 5 CH (o 6 DH, o D6, dependiendo del país en el que lo compres). Tómalo tres pastillas, tres veces al día, disueltas bajo la lengua, al menos 10 minutos antes o después de comer, beber o lavarte los dientes para evitar interferir con el efecto del remedio. Alternativamente, puede ser que el derivado de magnesio que estés tomando no sea el más adecuado para ti. En este punto, conviene consultar con un homeópata, herbalista o nutricionista cualificado para que te guíe.

*Sven también recomienda el Magnesium Phosphoricum en aislamiento para las perturbaciones del sueño o cuando se sufre dificultad a la hora de dormir: para ello, disuelve 5 pastillas en una

 startling misdiagnoses. Moreover, even if chosen as a route of investigation, the existing clinical tools for measuring magnesium levels are not sophisticated enough to highlight a deficiency.

Regrettably, modern-day lifestyle brings with it an increase in magnesium-leaching menaces: alcohol, antibiotics, caffeine and stress. Add to that our depleted soils, and it becomes impossible to significantly boost levels of magnesium without introducing supplements: "Once your body has fallen below its required level of magnesium, which is practically inevitable for anyone above around 40, no amount of good intention and magnesium-rich foods (nuts, greens and whole grains) can boost it back to the levels required. At this point a supplement becomes imperative."

SYMPTOMS OF MAGNESIUM DEFICIENCY

Sven reports that the first indicators in his patients are most commonly headaches, muscle cramps (particularly of the calves), or both. The extensive list of additional potential symptoms includes: Fatigue, low energy, weakness, sleep disturbances, insomnia, muscle aches, irritability, nervousness, anxiety, confusion, impaired memory, blurred vision, abnormal heart rhythm, palpitations, numbness, tingling of the hands and feet, bruises that are slow to heal, facial tics, persistent under-eye twitches, dizziness, muscle spasms, twitching, pulsations, pre-menstrual syndrome, menstrual cramps, hormonal imbalances and sensitivity to light/sound. In essence, many a symptom that can evoke an alarming sense of general ill-health.

Once you have had (or at the same time as having) full medical checks to rule out any other more serious condition, magnesium deficiency should be your next line of enquiry.

MAGNESIUM SUPPLEMENTS

(If you have existing health issues, particularly focused around kidney function, always consult with your medical practitioner before taking magnesium in supplement form.) Magnesium supplements are readily available at pharmacies or selected health food stores. Always consult the instruction leaflet, but as a rule of thumb Sven recommends 200mg, up to a max of 400mg, a day of magnesium, divided into 2 - 3 doses throughout the day, with or without food. As your symptoms subside, taper the dose and then stop altogether. If you get early warning signals that you may benefit from another top-up, just repeat as before. (However, never take magnesium for more than 4 - 6 weeks without taking a break of at least 2 weeks.)

On some occasions, certain preparations/dosages of magnesium can cause diarrhoea, if this happens, there is no cause for alarm, just reduce the dose to suit your body's individual needs.



 ter ist, wodurch es unmöglich wird, den Magnesiumhaushalt unseres Körpers zu steigern, ohne auf Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen. „Sobald der Magnesiumgehalt in unserem Körper unter die Mindestgrenze fällt, und dies betrifft praktisch alle Menschen, die älter als 40 Jahre sind, ist es so gut wie unmöglich, das Level einfach nur durch den Verzehr magnesiumhaltiger Lebensmittel (Nüsse, Grünzeug oder Vollkornprodukte) zu erhöhen. An diesem Punkt geht kein Weg an Ergänzungsmitteln vorbei“, erklärt Sven.

SYMPOTOME BEI MAGNESIUMMANGEL

Laut Sven sind die ersten Indikatoren, die sich bei seinen Patienten zeigen, oft Kopfschmerzen oder Muskelkrämpfe (meist in den Waden) – oder beides. Hinzu kommt eine lange Liste weiterer potentieller Symptome: Müdigkeit, Energiemangel, Schwächegefühl, Schlaf- und Einschlafstörungen, Muskelschmerzen, Reizbarkeit, Nervosität, Angstzustände, Verwirrung, gemindertes Erinnerungsvermögen, geschwächte Sehkraft, Herzrhythmusstörungen, Herzerkrankungen, Taubheitsgefühl oder Kribbeln in Händen und Füßen, blaue Flecken, die nur langsam heilen, Ticks im Gesicht, andauerndes Augenzucken, Schwindelanfälle, Muskelkrämpfe, Zuckungen, Menstruationsbeschwerden, Menstruationskrämpfe, hormonelles Ungleichgewicht sowie Licht- und Geräuschempfindlichkeit. Im Wesentlichen sind all die Symptome gemeint, die ein alarmierendes und generelles Krankheitsgefühl hervorrufen.

Sobald Sie durch einen kompletten Gesundheitscheck andere ernstere Erkrankungen ausschließen können, sollten Sie deshalb ergründen, ob ein Magnesiummangel die Ursache für Ihre Gesundheitsprobleme sein könnte.

MAGNESIUM-ERGÄNZUNGSMITTEL

Sollten Sie an einer ernsten Krankheit leiden, vor allem, wenn diese mit Ihrer Nierenfunktion zu tun hat, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie Magnesium-Ergänzungsmittel einnehmen. Magnesium-Ergänzungsmittel sind in Apotheken oder gut sortierten Reformhäusern erhältlich. Lesen Sie den Beipackzettel aufmerksam. Als Faustregel empfiehlt Sven eine tägliche Magnesiumdosis von 200 bis maximal 400 mg, diese sollten Sie über den Tag verteilt in zwei oder drei Dosen zu sich nehmen. Mit oder ohne Essen. Sobald die Symptome schwinden, sollten Sie die Dosis reduzieren und die Einnahme schließlich ganz stoppen. Sollte es Anzeichen geben, dass Sie eine zusätzliche Dosierung benötigen könnten, wiederholen Sie die Prozedur. Aber nehmen Sie das Magnesium nie länger als 4-6 Wochen ein, ohne zwischendurch eine Pause von zwei Wochen einzulegen.

Manchmal können bestimmte Präparate oder Dosierungen Durchfall auslösen. Falls dies geschieht, besteht kein Grund zur Beunruhigung, reduzieren Sie die Dosis einfach, passen Sie diese an die Bedürfnisse Ihres Körpers an.

WAS TUN, WENN KEINE BESSERUNG EINTRITT?

Sollten Sie an Magnesiummangel leiden und entsprechend deutliche Symptome haben, lässt sich generell sagen, dass Ihr Zustand sich innerhalb weniger Tage verbessern müsste. Aber selbst wenn Sie nach einigen Tagen noch keine wesentliche Verbesserung feststellen können, muss dies nicht zwangsläufig bedeuten, dass das Magnesium-Ergänzungsmittel für Sie nicht die Lösung ist. Denn es könnte sein, dass Ihr Körper Hilfe benötigt, um das Magnesium absorbieren zu können. In diesem Fall empfiehlt Sven zusätzlich *Magnesium Phosphoricum mit dem Wirkstoffgehalt 5 CH (6 DH oder D6, je nachdem in welchem Land Sie es kaufen). Nehmen Sie dreimal am Tag drei Pillen ein, die Sie unter der Zunge auflö-

 traduire des suppléments : « une fois que les niveaux de magnésium sont tombés en dessous des valeurs nécessaires, ce qui est pratiquement inévitable chez les plus de 40 ans, ni la meilleure des intentions ni les aliments les plus riches en magnésium (fruits secs, légumes verts, et graines complètes) ne sont suffisants pour récupérer les niveaux nécessaires. À ce moment-là, il devient indispensable de prendre des compléments ».

SYMPÔTOMES DE CARENCE EN MAGNÉSIUM

Sven rapporte que les premiers indicateurs chez ses patients sont souvent des maux de tête, des crampes musculaires (surtout dans les mollets) ou les deux. La longue liste des autres symptômes possibles inclut : fatigue, faible énergie, faiblesse, problèmes de sommeil, insomnie, douleurs musculaires, irritabilité, nervosité, anxiété, confusion, mauvaise mémoire, vision trouble, rythmes cardiovasculaires anormaux, palpitations, engourdissement, picotement dans les mains et les pieds, les ecchymoses lentes à dis-



paraître, tics faciaux, tremblements persistants sous les yeux, vertiges, spasmes, tremblements, palpitations musculaires, syndromes prémenstruels, déséquilibres hormonaux et sensibilité à la lumière ou au son. En résumé, de nombreux symptômes qui peuvent évoquer un sentiment inquiétant de mauvaise santé générale.

Une fois que vous avez effectué les analyses médicales complètes afin d'éliminer toute autre éventualité (ou pendant que vous vous les faites faire), la carence en magnésium devrait être votre prochaine ligne de recherche.

SUPPLÉMENTS DE MAGNÉSIUM

(Si vous avez déjà des problèmes de santé ayant en particulier rapport à la fonction hépatique, consultez toujours votre médecin spécialiste avant de prendre du magnésium sous forme de supplément). Les suppléments de magnésium sont disponibles dans les pharmacies et certains magasins diététiques. Consultez toujours les instructions de la notice, mais en général, Sven recommande de 200 mg à 400 mg maximum par jour de magnésium, à prendre en deux ou trois prises tout au long de la journée, avec ou sans nourriture. Au fur et à mesure que les symptômes diminuent, les doses doivent être réduites jusqu'à leur arrêt total. Si vous remarquez des signes avant-coureurs d'un nouveau besoin de ce supplément, vous pouvez recommencer le même traitement. (Cependant, ne jamais prendre du magnésium pendant plus de 4 à 6 semaines sans faire une pause d'au moins deux semaines entre les deux).

Parfois, à certaines occasions, certaines préparations/doses de magnésium peuvent causer des diarrhées. Dans ce cas, pas de panique, il suffit de réduire la dose en fonction de vos besoins personnels.



taza de camomila calentita antes de irte a la cama. Detén el tratamiento cuando se reduzcan los problemas de sueño, o date un descanso tras 4-6 semanas.

Toda la información de este artículo se provee tan solo para tu conocimiento y no puede tomarse como instrucciones o un consejo médico. Ninguna acción o inacción debe tomarse basándose únicamente en esta información. En su lugar, los lectores deberían consultar con profesionales de la salud adecuados en cualquier asunto relacionado con su salud y bienestar. •



sen. Immer zehn Minuten bevor Sie essen, trinken oder sich die Zähne putzen. So vermeiden Sie, dass die Wirksamkeit des Präparates beeinflusst wird. In Einzelfällen kann es auch passieren, dass das Magnesium-Derivat, für das Sie sich entschieden haben, nicht optimal für Sie geeignet ist. Dann ist es ratsam, einen qualifizierten Homöopathen, Kräuterkenner oder Ernährungsexperten hinzuzuziehen, der Sie beraten kann.

*Sven empfiehlt Magnesium Phosphoricum außerdem bei Schlaf- oder Einschlafstörungen: Geben Sie 5 Pillen in eine Tasse heißen Kamillentee, trinken Sie ihn kurz vor dem Schlafengehen. Sobald Ihre Schlafprobleme abnehmen, stoppen Sie die Einnahme. Oder legen Sie nach 4-6 Wochen eine Pause ein.

Dieser Artikel soll lediglich Ihrer Information dienen, Sie sollten diese Informationen nicht als medizinischen Rat oder Anweisung betrachten. Was Sie tun oder lassen, sollte nicht allein auf dem Inhalt dieses Artikels beruhen, besser, Sie konsultieren einen Gesundheitsexperten. Egal, um welche Aspekte der Gesundheit und des Wohlbefindens es geht. •



Sven Sommer

Email: info@svensommer.com
Tel.: 657 769 216

www.svensommer.com

Photo by: Benjamin de Wolff - www.dewolff.de



WHAT IF YOU EXPERIENCE NO IMPROVEMENT?

Generally speaking, if you are magnesium deficient and your symptoms are pretty pronounced, you will notice a marked improvement within even a couple of days. However, if you have observed no change after a few days, this doesn't necessarily mean that magnesium supplementation isn't the answer. It may mean that your body needs help absorbing the magnesium. For this, Sven recommends additionally taking *Magnesium Phosphoricum in 5 CH potency (or 6 DH, or D6, dependent on which country you are buying in). Take 3 pills, 3 times a day, dissolved under the tongue – 10 minutes away from food, drink or tooth cleaning to avoid interference with the effect of the remedy. Alternatively, it may be that the magnesium derivative you are taking isn't the one best suited to you. At this stage it would be advisable to consult a qualified homeopath, herbalist or nutritionist for further guidance.

*Sven also recommends Magnesium Phosphoricum in isolation for sleep disturbances, or difficulty drifting off to sleep: for this, dissolve 5 pills into a hot cup of camomile tea before bed. Stop when sleep issues abate, or take a break after 4 - 6 weeks.

All information in this article is provided for your information only and may not be construed as medical advice or instruction. No action or inaction should be taken based solely on the contents of this information; instead, readers should consult appropriate health professionals on any matter relating to their health and wellbeing. •



ET SI AUCUNE AMÉLIORATION N'EST NOTÉE ?

En général, si vous souffrez d'une carence en magnésium et si vos symptômes sont très prononcés, vous sentirez une amélioration notable au bout de deux jours. Toutefois, si vous ne remarquez aucun changement après quelques jours, cela ne signifie pas nécessairement que les suppléments de magnésium ne sont pas la réponse. Votre corps a peut-être besoin d'aide pour absorber le magnésium. Pour ce faire, Sven recommande prendre aussi le *Magnesium Phosphoricum à puissance 5 CH (ou 6 DH ou D6), selon le pays où vous l'achetez. Prendre trois comprimés, trois fois par jour, à faire dissoudre sous la langue, avec un intervalle d'au moins 10 minutes entre l'ingestion de nourriture, boisson ou le brossage des dents afin d'éviter les interférences avec l'effet du remède. Il se peut également que le dérivé de magnésium que vous prenez ne soit pas le mieux adapté à vos besoins. À ce stade, il serait conseillable de consulter un homéopathe, herboriste ou un nutritionniste qualifié pour vous guider.

*Sven recommande également le Magnesium Phosphoricum isolé pour les troubles du sommeil, ou si vous avez des difficultés à l'heure d'aller dormir : dans ce cas, dissoudre 5 pilules dans une tasse de camomille chaude avant d'aller se coucher. Arrêter le traitement lorsque les troubles du sommeil disparaissent, ou faire une pause après 4 à 6 semaines.

Les informations contenues dans cet article sont fournies uniquement pour votre information et ne peuvent être prises comme un avis médical ou instructions. Aucune action ou inaction ne doit être engagée uniquement sur la base de cette information. Au lieu de cela, le lecteur doit consulter les professionnels de santé pour toute question relative à sa santé et son bien-être. •

Texto: Cat Weisweiller