

Lijst van meest voorkomende symptomen van Magnesium tekort

Tegenwoordig heeft bijna iedereen extra Magnesium nodig omdat er steeds minder in onze voeding zit.

- ADHD
- Alertheid (Concentratie- en geheugenproblemen)
- Allergieën
- Angsten (ook fobieën en depressiviteit)
- Astmatische symptomen
- Autisme
- Bloedsuikerproblemen
- Bronchospasme
- Darmkrampen en Darmspasme
- Depressies
- Diabetes
- Doorbloedingsstoornissen
- Drukkende en bonzende hoofdpijn
- Duizeligheid
- Glaucoom
- Hartkloppingen en hartritmestoornissen
- Histamine (dus diversen allergische reacties)
- Hoge en lage bloeddruk (Magnesium is een natuurlijk Bètablokker)
- Hoofdpijn
- Hyperactiviteit (bij kinderen onhandelbaar en nauwelijks te beïnvloeden onrust)
- Hyperventilatie
- Kouwelijk zijn
- Menstruele klachten en pijnen
- Migraine
- Nervositeit
- Onrust en futloos
- Onrustige benen
- Oorsuizen
- Osteoporose
- Overgevoelig voor licht en geluid
- Overspannenheid
- Prikkelbaar Spierkrampen (ook vaatkramp en trillen van ogen en lippen)
- Prikken (steken) in de benen
- Slaapstoornissen
- Slap gevoel
- Spastische darm
- Stress
- Uitputtingsverschijnselen
- Vaatvernauwingen en vaatkrampen
- Verkalking van nieren, hart en op termijn nierstenen
- Vermoeidheid (Snel en chronisch)
- Verstijfde, harde en verkrampte spieren
- Weersgevoelig
- Wispelturig