

Magnesium Checklist

Checklist met symptomen die mogelijk veroorzaakt worden door een tekort aan Magnesium. Deze checklist dient als bewustwording.

- gebitsproblemen
- zorgt voor een goede spierwerking
- ontspant bij spierkrampen
- nodig voor de botopbouw, bij botontkalking
- prikkelbaarheid
- verhoogde gevoeligheid voor stress
- samentrekken van het oog
- vergeetachtigheid
- nierstenen
- hoofdpijn en migraine
- slaapproblemen
- gevoelloosheid
- duizeligheid
- een heldere geest bij concentratieproblemen



Let op! Deze test is absoluut niet bedoeld als diagnose middel.

Magnesium Checklist

Checklist met symptomen die mogelijk veroorzaakt worden door een tekort aan Magnesium. Deze checklist dient als bewustwording.

- sporters
- goed voor je zenuwstelsel, bij tintelingen
- Draagt bij aan het proces van celvernieuwing
- Helpt bij het opbouwen van (lichaams)eiwit
- Draagt bij tot een goede electrolytenbalans
- Draagt bij aan een normale energieuishouding
- Helpt energie vrij/los te maken uit vet, koolhydraten en eiwitten
- Draagt bij aan hersen- en zenuwfuncties betrokken bij het leervermogen



Let op! Deze test is absoluut niet bedoeld als diagnose middel.