

HELLO ! Solutions

Réflexion • Innovation • Créativité

📖 **Qu'est-ce que c'est ?** Le magnésium est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques, notamment pour la production d'énergie, le système nerveux, musculaire et la régulation du stress. Il joue aussi un rôle clé dans l'équilibre électrolytique et le métabolisme osseux.

🧠 **Les bienfaits du magnésium :** ✓ Réduit le stress et l'anxiété 😊 en agissant sur la production de neurotransmetteurs relaxants ✓ Améliore la qualité du sommeil 😴 en favorisant la relaxation musculaire et nerveuse ✓ Préviend les crampes et douleurs musculaires 💪 en intervenant dans la contraction et la détente des muscles ✓ Favorise une bonne santé cardiaque ❤️ en régulant la pression artérielle et le rythme cardiaque ✓ Stimule la concentration et la mémoire 🧠 en favorisant la transmission nerveuse ✓ Renforce les os et les dents 🦷 en favorisant la fixation du calcium et la densité osseuse ✓ Aide à la régulation de la glycémie 🍷 et prévient le diabète de type 2 ✓ Contribue à réduire les maux de tête et les migraines 🏠

🌟 Où en trouver naturellement ?

- 🌱 Légumes verts (épinards, choux, blettes, persil)
- 🌰 Oléagineux (amandes, noix du Brésil, noisettes, cajou)
- 🍷 Céréales complètes (riz brun, avoine, quinoa, sarrasin)
- 🍫 Chocolat noir (≥ 70%), cacao pur
- 💧 Eau minérale riche en magnésium (Hépar, Rozana, Contrex)
- 🍌 Bananes, avocats, figues, dattes
- 🌱 Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges)
- 🍷 Fruits de mer (huîtres, moules)

⚠️ Signes de carence :

- Fatigue persistante 😫, sensation d'épuisement
- Stress, irritabilité et nervosité 😡
- Crampes musculaires et tremblements 🏀
- Palpitations cardiaques et hypertension
- Troubles du sommeil et insomnie 😴
- Migraines fréquentes
- Fourmillements et engourdissements 🤖

💡 **Astuce express :** Associez le magnésium à la vitamine B6 pour une meilleure assimilation et optez pour des sources naturelles plutôt que des compléments de mauvaise qualité !

🌱 Un minéral indispensable pour un équilibre optimal ! 🚀

HELLO ! Solutions

✉️ hellosolutions9@gmail.com