



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

QUOTE GM #11

17/06/2017

Titre

Créé le

PREUVE DE LA RÉDUCTION DU STRESS PAR L'INGESTION DU MAGNÉSIUM

MMW Fortschr Med, 2016 Dec;158(Suppl 6):12-16. Epub 2016 Dec 8.

[Long-term HRV analysis shows stress reduction by magnesium intake].

[Article in German]

Wienecke E¹, Nolden C².

Author information

- 1 Stiftung für Mikronährstoffe Prävention, Gesundheit, Lebensqualität gem. GmbH, Gausekampweg 2, 33790, Halle/Westfalen, Deutschland. stiftungmikronaehrstoffe@t-online.de.
- 2 SALUTO Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH, Halle/Westfalen, Deutschland.

"CONTEXTE : La pression mentale et le stress représentent un défi socio-politique toujours croissant. La mesure de la variabilité du rythme cardiaque (VRC), qui a son origine dans le diagnostic de la fonction cardiaque, donne des informations sur l'activité neuro-enzymatique. Une faible VRC montre un déséquilibre des efférents sympathiques et parasympathiques et constitue donc un indicateur de stress.

CONCLUSIONS : Les résultats de cette étude soulignent que les personnes souffrant de stress mental et physique peuvent bénéficier d'une prise quotidienne de magnésium. Cela pourrait conduire à une régulation physiologique améliorée des efférents sympathiques et parasympathiques et, en outre, prévenir la carence en magnésium et des maladies telles que, par exemple, l'agitation, l'irritabilité, le manque de concentration, le trouble du sommeil ou la dépression".