

## Kenmerken magnesiumtekort

Onderstaande symptomen kunnen voorkomen bij een magnesiumtekort. In mijn E-book over magnesium staat verder uitgewerkt wat de functie is van magnesium in het lichaam en hoe dergelijke klachten kunnen ontstaan. Dit E-book kan je gratis downloaden op de website.

### Herken jij meerdere signalen?

Dat wil niet altijd zeggen dat er een magnesiumtekort aanwezig is. Er kunnen natuurlijk ook andere oorzaken zijn die dezelfde klachten ontwikkelen. Bij twijfel kan je vrijblijvend met mij contact opnemen of de huisarts raadplegen. Bij het vermoeden van een magnesiumtekort kan er gewerkt worden met voedingssupplementen.

### De kenmerken zijn:

- Ooglidtrillingen
- Wakker schrikken omdat je denkt dat je valt
- Futloosheid
- Vermoeidheid
- PMS (hoofdpijn, buikpijn, pijnlijke borsten, maar ook prikkelbaarheid, angst en agressie).
- Spierkrampen
- Hoofdpijn
- Migraine
- Angsten
- Fobieën
- Nervositeit
- Snel geïrriteerd zijn
- Prikkelbaar
- Verstijfde spieren
- Uitputtingsverschijnselen
- Onrust
- Moeite met concentratie
- Moeite om op woorden te komen
- Duizeligheid
- Te hoge of te lage bloeddruk
- Obstipatie
- Overgevoeligheid voor lawaai en fel licht
- Restless legs
- Rugpijn
- Hartritme stoornissen/Hartkloppingen
- Maagkrampen
- Oorsuizen
- Spastische darm
- Hyperventilatie
- Allergieën
- Regelmatig de hik hebben