

Crampes

J'ai très régulièrement des crampes dans les doigts et les pieds (plusieurs fois par jour !). Que pouvez-vous me conseiller ?

Melinda M. – par mail

Un problème de crampes est souvent lié à un problème de minéraux et notamment de magnésium. Votre organisme peut avoir en fait une difficulté à distribuer et utiliser des minéraux, en particulier le magnésium, aux endroits où il faut au niveau musculaire.

Il est donc judicieux d'optimiser le transport des minéraux dans le corps, en agissant notamment sur la fonction hépatique. Chez Natura Mundi, nous avons un produit qui pourra vous faire du bien en petites cures, c'est la tisane hépatique, que vous pouvez combiner avec la spiruline qui va vous apporter des minéraux qui seront bio-assimilables avec une grande valeur d'assimilation.

Ensuite, bien évidemment, si vous voyez que vous transpirez très facilement, que vous éliminez très facilement, que vous urinez beaucoup et donc que vous risquez de manquer d'eau et de minéraux, peut être faut-il voir à modérer ces excès d'élimination par une cure de tisane équilibrante rénale.

Si cela ne suffit pas, votre problème peut aussi relever de la médecine et je vous invite par conséquent à consulter un médecin.