



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

QUOTE GM #11

17/06/2017

Titre

Créé le

PREUVE DE LA RÉDUCTION DU STRESS PAR LA PRISE DE 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 sociopolitique toujours plus prégnant. La mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), qui trouve son origine dans l'évaluation de la fonction cardiaque, donne des informations sur l'activité neurovégétative. Une VFC basse montre un déséquilibre des efférences sympathiques et parasympathiques et constitue donc un indicateur de stress.

CONCLUSIONS : Les résultats de cette étude montrent que les personnes souffrant de stress mental et physique peuvent bénéficier d'un apport quotidien en magnésium. Ceci pourrait conduire à une meilleure régulation physiologique des efférences sympathiques et parasympathiques et, en outre, prévenir les carences en magnésium, tout comme certaines affections telles que l'instabilité psychomotrice, l'irritabilité, le manque de concentration, les troubles du sommeil ou la dépression."