

# Fiche Conseils – Impatiences

#0002

## Qu'est-ce que sont les Impatiences ou Syndrome des Jambes Sans Repos ?

Aussi appelé :

- Maladie de Willis-Ekbom (Restless Legs Syndrome)

C'est un trouble neurologique qui se manifeste par un besoin irrésistible de bouger les jambes, souvent le soir ou la nuit, accompagné de sensations désagréables (fourmillements, tiraillements, picotements).

## Causes principales

- Dysfonctionnement de la dopamine (neurotransmetteur du mouvement et de la motivation).
- Carence en fer (même sans anémie).
- Carences en magnésium et vitamines B.
- Facteurs héréditaires.
- Grossesse (surtout au 3e trimestre).
- Maladies associées : insuffisance rénale, diabète, neuropathies.
- Médicaments (certains antidépresseurs, antihistaminiques).

## Compléments Forever recommandés :



### 1. Forever Focus™

REF. 622 - 120 gélules **92,35€**

- contient L-Tyrosine (précurseur direct de la dopamine) + vitamines B6 & B12 (cofacteurs).

Forever Focus™ associe le Cognizin®, une forme brevetée de citicoline, à des plantes traditionnelles, des vitamines B6 et B12 et du zinc. La Rhodiola soutient l'activité intellectuelle et le Brahmi aide à accroître la concentration.



### 2. Forever Arctic Sea™

REF. 376 - 120 capsules **45,63€**

- Formule riche en huiles de poissons
- oméga-3, soutient la communication neuronale
- Contribue bon fonctionnement des fonctions cardiovasculaires et cérébrales.

Forever Arctic-Sea™ contient des acides gras insaturés, des oméga-3. Le DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau et aide à maintenir une vision normale. L'EPA et DHA contribuent à une fonction normale du coeur.



### 3. Forever Lite Ultra Vanille

REF. 470 - Vanille 375g **30,49€**

- Protéines de qualité (apport en acides aminés comme la tyrosine)
- Riche en fer

L'apport en vitamines - B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D, E - et en minéraux - cuivre, magnésium, zinc, fer - participe au rendement normal du métabolisme énergétique, contribue à la réduction de la fatigue et maintient les défenses naturelles.



### 4. Forever Daily™

REF. 439 - 60 comprimés **23,17€**

- Vitamines du groupe B pour soutenir la production de neurotransmetteurs

Formule exclusive de 55 ingrédients qui associe les nutriments du Complexe AOS™ (Aloe OligoSaccharides) à des vitamines, minéraux et des phytonutriments d'extraits de fruits et légumes.

**Déconseillé en cas de traitement antihypertenseur. Consulter un médecin en cas d'hypothyroïdie ou de traitement de la thyroïde.**

## Protocole recommandé :

1. **Forever Focus™** : 2 comprimés par jour
2. **Forever Arctic Sea™** : 1 gélule matin et soir au repas.
3. **Forever Lite Ultra Vanille** : 1 dose par jour.
4. **Forever Daily™** : 2 comprimés le matin