

Recherches préparatoires au Zoom pour GloPWR suite à plusieurs remarques dans notre groupe comportant des effets indésirables. Je voulais en savoir plus que seulement dire « diminuer la dose », « espacer les prises »- ce que nous avons fait jusqu'à présent- et « une personne n'est pas l'autre ».

J'ai demandé de l'aide à l'IA, en fournissant les données.

Voici le meilleur de ses réponses.

Chaque personne réagit différemment aux compléments alimentaires, et plusieurs facteurs peuvent expliquer l'aggravation des symptômes chez vos clientes, en particulier chez des femmes de plus de 50 ans qui ne sont pas nécessairement sportives :

1. **Sensibilité individuelle aux ingrédients** : Certains ingrédients, même naturels, peuvent provoquer des réactions chez des personnes sensibles, surtout si elles ont des conditions préexistantes comme la fibromyalgie ou la spondylarthrite ankylosante.
2. **Doses inadaptées** : Les doses recommandées peuvent être trop élevées pour certaines personnes, notamment pour les électrolytes ou les probiotiques.
3. **Hydratation insuffisante** : Les électrolytes nécessitent une bonne hydratation pour fonctionner correctement. Une hydratation inadéquate peut aggraver les déséquilibres.
4. **Interactions avec d'autres médicaments ou conditions de santé** : Les compléments peuvent interagir avec des médicaments ou exacerber des conditions préexistantes.

1. Constipation

Avec le MetaPWR Recharge (Électrolytes) :

Bien que le magnésium (90 mg par sachet) soit généralement connu pour ses effets laxatifs, certaines formes de magnésium (comme le sulfate ou le citrate) peuvent, chez certaines personnes, causer des troubles digestifs comme des ballonnements ou des diarrhées, mais rarement la constipation. **Cependant, si vos clientes ne boivent pas assez d'eau avec le produit, cela pourrait aggraver la constipation.**

Solution : Assurez-vous que vos clientes boivent suffisamment d'eau (au moins 470 ml avec chaque sachet, comme recommandé). Si la constipation persiste, envisagez de réduire la dose à un demi-sachet par jour ou de prendre le produit un jour sur deux.

Avec le MetaPWR Advantage (Collagène) :

Le collagène de poisson peut être difficile à digérer pour certaines personnes, surtout si elles ont des sensibilités aux fruits de mer. Cela pourrait indirectement affecter la digestion et aggraver la constipation.

Solution : Essayez de prendre MetaPWR Advantage à un autre moment de la journée, loin des repas, et avec beaucoup d'eau.

Avec le PB Assist+™ :

Les probiotiques et prébiotiques sont généralement bénéfiques pour réguler le transit intestinal en favorisant une flore intestinale saine. **Cependant, chez certaines personnes, l'introduction de nouvelles souches probiotiques peut initialement perturber l'équilibre de la flore intestinale, ce qui pourrait aggraver temporairement la constipation.** De plus, les prébiotiques comme les FOS peuvent fermenter dans l'intestin, ce qui peut causer des gaz ou des ballonnements chez certaines personnes, indirectement affectant le transit.

- **Recommandations :**

- Commencez par une dose plus faible pour permettre à l'intestin et au corps de s'adapter progressivement.
- Assurez-vous que vos clientes boivent suffisamment d'eau tout au long de la journée, car les prébiotiques nécessitent une bonne hydratation pour fonctionner correctement.
- Encouragez une alimentation riche en fibres (fruits, légumes, grains entiers) pour soutenir le transit.
- Si la constipation persiste après une semaine, envisagez une pause et consultez un professionnel de santé.

2. Digestion difficile et ballonnements

Avec le MetaPWR Recharge (Électrolytes) :

Le mélange d'hydratation contient des extraits comme le baobab et le ginseng, qui peuvent affecter la digestion chez certaines personnes. De plus, les huiles essentielles MetaPWR (comme la menthe poivrée) peuvent causer des ballonnements chez les personnes sensibles.

Solution : Réduisez la dose à un demi-sachet par jour et diluez-le dans plus d'eau (jusqu'à 600 ml). Si les ballonnements persistent, essayez de prendre le produit à jeun ou à un autre moment de la journée.

Avec le MetaPWR Advantage (Collagène) :

Le collagène peut être difficile à digérer pour certaines personnes, surtout si elles ont des sensibilités aux protéines animales.

Solution : Prenez MetaPWR Advantage avec un repas et beaucoup d'eau. Si les ballonnements persistent, réduisez la dose ou essayez de le prendre à un autre moment.

Avec le PB Assist+™ :

Les probiotiques sont censés aider à équilibrer la flore intestinale, ce qui peut réduire les ballonnements et améliorer la digestion. Cependant, chez certaines personnes, l'introduction de nouvelles souches peut initialement provoquer des gaz, des ballonnements ou une sensation de lourdeur, car l'intestin s'adapte aux changements. Les prébiotiques FOS

peuvent également fermenter dans le côlon, augmentant temporairement les gaz.

Recommandation générale :

- Encouragez vos clientes à manger lentement et à bien mâcher leurs aliments.
- Évitez les aliments qui causent des ballonnements (comme les légumineuses ou les crucifères).
- Si les problèmes persistent, consultez un professionnel de santé pour vérifier s'il y a une intolérance ou une sensibilité.
- Évitez de le prendre avec des aliments qui causent déjà des ballonnements (comme les légumineuses ou les crucifères).
- Si les ballonnements persistent au-delà de deux semaines, envisagez d'arrêter temporairement le produit et de consulter un professionnel de santé.

3. Acidité

Avec le MetaPWR Recharge (Électrolytes) :

Le calcium (60 mg par sachet) peut aggraver l'acidité chez certaines personnes, surtout si elles ont des problèmes de reflux ou d'ulcères. De plus, le magnésium sous certaines formes peut également affecter le pH gastrique.

Solution : Prenez MetaPWR Recharge avec un repas plutôt qu'à jeun. Si l'acidité persiste, réduisez la dose ou essayez de le prendre le soir plutôt que le matin.

Avec le MetaPWR Advantage (Collagène) :

Pas d'effet direct connu sur l'acidité, mais la présence d'acide citrique dans la composition pourrait aggraver l'acidité chez certaines personnes sensibles.

Solution : Diluez MetaPWR Advantage dans plus d'eau (jusqu'à 300 ml) pour réduire la concentration.

Effet de PB Assist+™ :

Les probiotiques peuvent aider à maintenir un pH équilibré dans l'estomac et l'intestin, ce qui pourrait potentiellement réduire l'acidité à long terme. Cependant, chez certaines personnes, **l'introduction de probiotiques peut temporairement perturber la digestion et aggraver l'acidité, surtout si elles ont un estomac sensible ou des conditions comme le reflux gastro-œsophagien (RGO).**

Recommandations :

- Prenez PB Assist+™ avec un repas plutôt qu'à jeun pour minimiser l'impact sur l'acidité.
- Évitez les aliments acides ou irritants (comme les agrumes, les tomates, ou le café).
- Évitez de le prendre avant de vous coucher, car cela pourrait aggraver le reflux chez certaines personnes.
- Encouragez vos clientes à manger des repas plus petits et plus fréquents.
- Si l'acidité persiste, consultez un professionnel de santé pour ajuster la prise ou envisager d'autres solutions

4. Crampes

Avec le MetaPWR Recharge (Électrolytes) :

Bien que les électrolytes soient censés prévenir les crampes, un déséquilibre dans les doses ou **une hydratation insuffisante** peut aggraver les crampes. Par exemple, trop de magnésium ou de potassium peut causer des déséquilibres électrolytiques. De plus, si vos clientes ne boivent pas assez d'eau avec le produit, cela pourrait aggraver la déshydratation.

Solution : Assurez-vous que vos clientes boivent au moins 470 ml d'eau avec chaque sachet. Si les crampes persistent, réduisez la dose à un demi-sachet par jour ou essayez de le prendre à un autre moment de la journée.

5. Douleurs (Fibromyalgie et Spondylarthrite ankylosante)

Avec le MetaPWR Recharge (Électrolytes) :

Les **déséquilibres électrolytiques** peuvent aggraver les douleurs musculaires et nerveuses, en particulier chez les personnes souffrant de fibromyalgie.

Solution : Réduisez la dose de MetaPWR Recharge et assurez-vous d'une hydratation adéquate. Si les douleurs persistent, envisagez une pause dans la prise du produit.

Avec le MetaPWR Advantage (Collagène) :

Le collagène est généralement bien toléré, mais chez certaines personnes, il peut causer des douleurs articulaires ou musculaires, surtout s'il y a une **sensibilité aux protéines de poisson**.

Solution : Essayez de prendre MetaPWR Advantage à un autre moment de la journée ou réduisez la dose. Si les douleurs persistent, envisagez une pause.

Avec le PB Assist+™ :

Les probiotiques peuvent avoir un effet anti-inflammatoire qui pourrait potentiellement soulager certaines douleurs inflammatoires, comme celles associées à la spondylarthrite ankylosante. Cependant, **chez certaines personnes, l'introduction de probiotiques peut initialement provoquer une réaction inflammatoire (due à la modulation de la flore intestinale), ce qui pourrait aggraver temporairement les douleurs, en particulier chez celles souffrant de fibromyalgie ou de conditions auto-immunes.**

Recommandation générale :

- Commencez par une dose très faible (un quart de sachet par jour) et augmentez progressivement si les douleurs ne s'aggravent pas.
- Pour les conditions comme la fibromyalgie et la spondylarthrite ankylosante, il est crucial de consulter un professionnel de santé avant de continuer ou d'ajuster la prise des compléments.
- Encouragez des activités douces comme le yoga ou la marche, ainsi que des techniques de gestion du stress.

Maux de tête

1. MetaPWR Advantage (Collagène)

- **Ingrédients à considérer :**

Collagène de poisson : Si votre cliente est **sensible ou allergique aux protéines de poisson, cela peut provoquer une réaction inflammatoire**, parfois accompagnée de maux de tête.

Autres composants : Ce produit contient des huiles essentielles (pamplemousse, menthe poivrée) et des extraits de fruits (argousier, raisin). Certaines personnes peuvent être sensibles à ces ingrédients, ce qui pourrait déclencher des céphalées.

- **Possibilité :** Une sensibilité au collagène ou aux additifs pourrait être en cause, surtout si c'est une nouveauté pour son organisme.

2. PB Assist (Probiotiques)

- **Ingrédients à considérer :**

Probiotiques et prébiotiques (FOS) : L'introduction de nouvelles souches bactériennes ou de fibres prébiotiques peut modifier la flore intestinale, entraînant parfois des gaz, des ballonnements ou une légère inflammation. **Ces changements digestifs peuvent indirectement provoquer des maux de tête chez certaines personnes sensibles.**

- **Possibilité :** Si son système digestif est en phase d'ajustement, cela pourrait être un facteur contributif.

3. MetaPWR Recharge (Électrolytes)

- **Ingrédients à considérer :**

- **Magnésium** : Bien que bénéfique pour beaucoup, un excès de magnésium (90 mg par sachet) peut causer **des maux de tête chez certaines personnes, surtout si l'hydratation est insuffisante.**
- **Autres électrolytes** : Un déséquilibre en sodium, potassium ou calcium, combiné à une faible consommation d'eau, peut affecter la pression artérielle ou la fonction nerveuse, entraînant des maux de tête.
- **Possibilité** : Une hydratation inadéquate avec les électrolytes pourrait concentrer ces minéraux dans le sang, provoquant des symptômes comme des céphalées.

Autres facteurs possibles

- **Déshydratation** : Les électrolytes nécessitent beaucoup d'eau pour être bien assimilés. **Si votre cliente ne boit pas assez (au moins 470 ml par sachet de Recharge, comme recommandé, plus 1,5 à 2 litres par jour), cela peut entraîner une déshydratation, un déclencheur courant de maux de tête.**
- **Réaction de détoxification** : **L'ajout de ces compléments, qui soutiennent le métabolisme et la santé intestinale, peut provoquer une phase d'ajustement ou de "détox", parfois marquée par des maux de tête temporaires.**
- **Conditions préexistantes** : Si elle a des antécédents de migraines ou de céphalées de tension, ces produits pourraient amplifier ces tendances.

Solutions globales pour atténuer les désagréments

Voici quelques solutions générales pour aider vos clientes à continuer à utiliser ces compléments tout en minimisant les effets indésirables :

1. **Réduire les doses :**

- Commencez par réduire la dose de chaque produit de moitié (par exemple, un demi-sachet de MetaPWR Recharge, une gélule de MetaPWR Assist par jour, etc.) pour voir si les symptômes s'améliorent.

2. **Ajuster le moment de la prise :**

- Prenez MetaPWR Recharge avec un repas plutôt qu'à jeun pour réduire les troubles digestifs.
-
- Évitez de prendre MetaPWR Assist avant de vous coucher si cela aggrave l'acidité ou les ballonnements.

3. **Augmenter l'hydratation :**

- Assurez-vous que vos clientes boivent suffisamment d'eau tout au long de la journée, en plus de l'eau utilisée pour diluer les sachets.

4. **Surveiller les interactions :**

- Vérifiez si vos clientes prennent d'autres médicaments ou compléments qui pourraient interagir avec les produits doTERRA, notamment la berbérine dans MetaPWR Assist.

5. **Faire des pauses :**

- Si les symptômes persistent, envisagez une pause de quelques jours pour voir si les désagréments diminuent, puis réintroduisez les produits un par un pour identifier le coupable.

6. **Consulter un professionnel de santé :**

- Pour les clientes souffrant de fibromyalgie ou de spondylarthrite ankylosante, une consultation médicale est essentielle pour ajuster la prise des compléments en fonction de leur condition.