

Magnesium

Wist u dat magnesium in de top drie staat van de meest essentiële levensbehoeftes van de mens? Magnesium vervult een hoofdrol in onze energiehuishouding: het is van vitaal belang voor meer dan 350 enzymatische processen. Een goed magnesiumgehalte in het lichaam is de basis voor een goede gezondheid. Teveel magnesium wordt meteen door het lichaam afgescheiden. Echter, veel mensen hebben geen overschot maar een tekort aan magnesium.

Heb jij een magnesiumtekort?

Magnesium is de grote regelaar in ons lichaam. Het is betrokken bij honderden processen en draagt onder andere bij aan het ritme van ons hart, de werking van onze spieren en gewrichten, de aanmaak van energie en ons waak/slaap ritme.

Net als bijvoorbeeld zuurstof en water moeten we magnesium van “buiten” halen, we krijgen het binnen via ons voedsel. Voor veel mensen is dat onvoldoende en is suppletie van extra magnesium gewenst. Dit komt door de verarming van de bodem waardoor er steeds minder magnesium in ons voedsel zit. Maar ook door ons voedingspatroon, leefstijl (roken, alcohol, stress) en medicijngebruik dat kan leiden tot een magnesiumtekort.

Om er achter te komen of u een magnesium tekort heeft kunt u zichzelf de volgende vragen stellen. Als u 2 of meer van deze vragen met “ja” kunt beantwoorden is de kans groot dat u een magnesiumtekort heeft.

- Heeft u regelmatig last van kramp, restless-legs of pijnlijke spieren?
- Heeft u last van lusteloosheid of bent u snel vermoeid?
- Voelt u zich (geregeld) depressief?
- Heeft u vaak hoofdpijn of migraine?
- Heeft u last van slapeloosheid?
- Heeft u regelmatig hartritmestoornissen?
- Bent u hyperactief en kunt u zich slecht concentreren?
- Heeft u last van stress?
- Heeft u een ruwe huid met jeuk en schilfers?
- Gebruikt u medicatie?
- Sport u regelmatig?
- Bent u zwanger?
- Bent u in de overgang?

Opname via de huid

De beste manier om magnesiumtekort tegen te gaan is toediening via de huid. Het opgeloste magnesium van Zechsal dringt via de huid rechtstreeks door in het zogenaamde 'interstitium' (of intercellulaire vocht, dat wil zeggen de oceaan in je lichaam), waardoor het zeer snel verspreid wordt in het lichaam en meteen beschikbaar is voor de cellen.

Daarnaast is het belangrijk om magnesiumrijk voedsel te eten. Helaas bevat ons voedsel vele malen minder magnesium dan in de tijd van onze grootouders. Ook al eet u uitermate gezond, dan nog is de kans groot dat u tekort komt.

Magnesium komt voor in veel soorten voeding. Belangrijke bronnen van magnesium zijn:

- groene groenten (bv spinazie)
- volkoren granen
- soja
- noten
- cacao
- schaaldieren

Wat is het verschil met pillen?

Nog steeds wordt echter het meest gebruik gemaakt van pillen om extra magnesium toe te dienen. Op zich is daar niets mis mee, maar bedenk wel dat naar schatting 60 tot 70% van het magnesium niet wordt benut door het lichaam. De maag kan maar een beperkte hoeveelheid verwerken. De rest wordt gelijk afgevoerd via de nieren, vandaar ook vaak gehoorde klachten van dunne ontlasting of diarree bij het gebruik van pillen.

Deze bijwerkingen komen vrijwel niet voor bij de opname via de huid. De biologische beschikbaarheid van Zechsal is optimaal omdat het maag-darmkanaal wordt ontzien en het magnesium direct komt waar het moet zijn, namelijk in ons intercellulaire vocht.

Waarom Zechsal magnesium?

Zechsal is zuiver, heilzaam, krachtig!

Zechsal komt rechtstreeks uit de zuiverste en meest geconcentreerde magnesiumbron ter wereld.

Deze bron ligt in Trips Compagnie in Groningen. Het komt van 1600 meter diepte en wordt gewonnen volgens een geborgd en gecertificeerd proces. De producten zijn 100% natuurlijk, bevatten geen conserveermiddelen en zijn niet getest op dieren.

Bij vragen of meer informatie, neem even contact met ons op.