

Magnesium

Wat is het? Welke klachten hangen er mee samen? En wat doet het voor je?

Magnesium is een sleutelmineraal. Wellicht ken je de klacht 'restless legs' wel, of kramp in de spieren, tijdens of na het sporten.

Wist je dat magnesium bijdraagt aan een **sterker immuunsysteem**? Het mineraal magnesium stuurt meer dan 300 verschillende enzymen aan. Deze enzymen zorgen ervoor dat allerlei processen in je lichaam goed verlopen. Magnesium zorgt er ook voor dat vitamines beter worden opgenomen.

Magnesium o.a. manager van de **schildklier**. Magnesium werkt verder ontzurend. Een tekort kan **huidproblemen** geven, denk aan eczeem, psoriasis. Het kan het afvallen bemoeilijken. Het is namelijk betrokken bij de **vetverbranding** van vetten in onze spijsvertering.

Het vertelt iets over jouw calcium-magnesium balans in het lichaam. Calcium is namelijk de 'aantrekkende' kracht in onze cellen (spieren) en de Magnesium de ontspannende kracht. Zodra je een tekort hebt aan Magnesium, blijft de activiteit en kom je lastig tot ontspanning. Vandaar de rusteloze benen of kramp in de spieren. Er kunnen ook ernstige klachten ontstaan.

Wat kan het voor je doen?

Het zorgt dat andere mineralen worden opgenomen. Soepele spieren. Uithoudingvermogen neemt toe, het **vermogen te herstellen neemt toe**, het helpt tegen kramp, het maakt ons vitaler. Het is namelijk intensief betrokken bij de energiehuishouding. Het is een **bouwsteen** voor ons lichaam.

We hebben allemaal **400mg per dag** nodig. Dit halen we in deze tijd niet meer voldoende uit voeding. Daarnaast maken stress, ongezonde voeding, veel sporten, suiker, koffie, dat we méér dan 400mg nodig hebben per dag. Ook medicatie (zoals pijnstilling, anticonceptie, antidepressiva) maken dat we meer magnesium nodig hebben in onze processen in ons lichaam.

Hoe herken je Magnesiumtekort?

Het kan in allerlei symptomen zitten- 'niet zo'n zin in de dag hebben', spierkramp, stijve spieren, koude voeten/handen, trillend ooglid, hoofdpijn, depressie, Burn-out, huidaandoeningen.

Magnesium staat namelijk voor energie!

We hebben extra Magnesium nodig. En hoe krijg je dat voor elkaar?

Allereerst pleit ik voor onze huid, met onze poriën, waardoor het direct de bloedbaan ingaat. Dat kan middels een **Voetenbad met magnesium**, het smeren van Magnesiumolie na het sporten en/of een Magnesiumpakking. Er zijn allemaal manieren die vrij gemakkelijk toe te passen zijn.

Middels Magnesiumchloride, dit wordt makkelijk door de huid opgenomen, werkt direct effectief en je kan er eigenlijk niet teveel van kan gebruiken. Anders dan met oraal gebruik, waarbij darmproblemen vaak voorkomen.

Ben je benieuwd en wil je het effect ook ervaren? Neem dan contact op, dan kijken we welke manier bij jou past.



Bronnen

Total Health- opleiding
Voetreflextherapie Gendt, 2022-
2023

Magnesium een van de meest
belangrijke mineralen | Stichting
OrthoKennis