

Magnesium – een belangrijk mineraal

'Magnesium is voor het lichaam net zo onmisbaar als zuurstof en water'

Wat doet magnesium voor je lichaam

Het is, om maar wat te noemen, betrokken bij zo'n driehonderd enzymprocessen die aan de basis staan van ons metabolisme, dus het omzetten van voeding naar leven. Magnesium is nodig voor het creëren van energie in de cellen, voor de elektronische celcommunicatie, voor de chemische berichtgeving in de hersenen, maar ook voor sterk tandglazuur, het uithoudingsvermogen van de spieren, het ondersteunen van de strijd tegen de vrije radicalen en nog veel meer. De Amerikaanse arts en magnesiumexpert dr. Carolyn Dean wijst op nog een belangrijke functie van magnesium, namelijk de invloed ervan op eiwitten, de bouwstenen van het menselijk lichaam. 'Magnesium kan bijvoorbeeld de productie aanzetten van hartspier-eiwit. Wat betekent dat als je een magnesiumtekort hebt, je hartspier kan verzwakken.'

Tekort bij vele Nederlanders

De juiste hoeveelheid magnesium uit onze voeding te halen, onder andere door de afname van de hoeveelheid magnesium in de grond. Hierdoor ontstaat bij veel mensen in de westerse wereld een magnesium-tekort. Dit tekort wordt nog eens groter door bijvoorbeeld het drinken van frisdrank, eten van veel suikers, gebruik van medicijnen, het ervaren van stress of het intensief beoefenen van sport. Deze processen vergen namelijk een verhoogde behoefte magnesium van het lichaam.

Uit onderzoek is gebleken dat vele Nederlanders lijden onder een magnesiumtekort. Dit kan resulteren in een breed scala aan klachten. Denk hierbij aan spierkrampen, onrustige benen, hoofdpijn of migraine, verkrampde rug- of nekspieren of buikkrimp bij menstruatie. Veel van dit soort klachten kunnen worden teruggedleid naar een chronisch tekort aan het mineraal magnesium. Zo zegt ook dr. Richard Danel, voorzitter en oprichter van het Magnesium Health Institute. "Ook risico's waarvan we dachten dat ze als vanzelfsprekend bij ouderdom horen, blijken een relatie te hebben met een chronisch magnesiumtekort zoals hart- en vaatandoeningen, diabetes, of reumatische aandoeningen."

Dit komt omdat magnesium een belangrijke rol speelt in al onze cellen. Het mineraal stuurt meer dan 300 lichaamsprocessen aan en ondersteunt andere mineralen en vitamines. Hierdoor behoort magnesium tot een van de essentiële levensbehoeften, net zoals water en zuurstof. Bij een voortdurend tekort aan magnesium kan dit resulteren in verschillende verschijnselen.

Magnesium helpt onder andere voor de ontspanning van spieren, het verbeteren van nachtrust, versoepelen van gewrichten, het geven van energie en stimuleren van de vetverbranding. Gemiddeld heeft een mens ongeveer 400 milligram magnesium per dag nodig, afhankelijk van leefstijl, leeftijd of lichaamsgewicht. Idealiter wordt dit gehaald uit voeding. Echter is het de laatste decennia voor ons steeds moeilijker geworden omdat we eten van landbouwgronden die niet meer zo rijk zijn aan magnesium, een van de redenen dat tegenwoordig veel mensen kampen met een magnesiumtekort.



Behoeft

gemiddeld 400 mg Magnesium/dag

idealiter uit voeding

door pesticiden en verarmde
landbouwgrond bemoeilijkt

Een probleem dat wordt versterkt door allerlei handelingen in het voedselproductieproces waarbij magnesium verloren gaat, zoals transport en koeling. De algemeen aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) bedraagt tussen de 280 mg (vrouwen) en de 350 mg (mannen). Kreeg je honderd jaar geleden nog voor je het wist 500 mg magnesium per dag binnen via je dagelijkse voeding, tegenwoordig moet je volgens dr. Mousain-Bosc tevreden zijn met zo'n 240 mg magnesium. Wat de kans op een tekort nog verder vergroot, is het feit dat we slechts een derde van het magnesium dat we via voeding binnenkrijgen, uit de darm opnemen. De rest verlaat het lichaam onbenut via de ontlasting.

Maar laat je hierdoor niet ontmoedigen. Veel groene groenten eten is de eerste stap naar een ideaal magnesiumgehalte. In alle groene voeding zit chlorofyl en chlorofyl bevat magnesium. Denk dan bijvoorbeeld ook aan zeewier, zoals kelp (760 mg per 100 gram), brandnetels (860 mg) en spirulina (195 mg). Daarom adviseer ik als voedingscoach te streven naar 500 gram groenten per dag. Biologisch of uit eigen tuin of even 10 minuten laten liggen in water met zuiveringszout en daarna goed afspoelen voor verder gebruik.

8 REDENEN WAAROM JE EXTRA MAGNESIUM KUNT GEBRUIKEN

Je wordt een dagje ouder

Met het vorderen van de leeftijd gaat de opnamecapaciteit van het lichaam voor magnesium achteruit.

Je bent sportief

Bij fysieke inspanning verbruiken je spieren veel magnesium. Je scheidt ook extra veel magnesium uit als je zweet.

Je bent gestrest

Stress jaagt je magnesiumverbruik omhoog. En van een magnesiumtekort kun je nerveus worden. Pas op voor deze negatieve spiraal.

Je drinkt te veel

Bij overmatig alcoholgebruik scheiden de nieren een hogere hoeveelheid magnesium uit. Alcohol kan ook de opname verstoren van vitamine D, dat anders had kunnen helpen bij het absorberen van magnesium.

Je slikt medicijnen

Je verliest magnesium door het gebruik van maagzuurremmers of vochtafdrijvende plaspillen.

Je bent een zoetekauw

Magnesium wordt in sterke mate opgebruikt door suiker.

Je eet bewerkt vlees

Magnesium bindt zich aan de fosfaten in koolzuurhoudende dranken of bewerkt vlees en wordt dan onbruikbaar voor het lichaam.

Je bewerkt je voeding

Het magnesiumgehalte in voeding daalt door koelen en verhitten

Magnesiumrijk voedsel

In welk voedsel zit veel magnesium? Dat is voor veel mensen onbekend. 400 mg magnesium is de minimale hoeveelheid die we dagelijks nodig hebben (ADH).

In veel gevallen is de behoefte veel hoger dan de 400 mg (zie groene blok hierboven): door spanningen, stress, medicijnen, suikers, koffie en een overmatig calciumgebruik.

Magnesium zit in voedsel wat niet moeilijk is om te vinden. Variatie is belangrijk evenals de hoeveelheden van voedsel. Naast het eten van magnesiumrijk voedsel is suppletie (via de huid) van magnesium bijna voor iedereen noodzakelijk in onze huidige westerse samenleving.

Mineralen (calcium, magnesium, chloor, fosfor en natrium) zijn belangrijk voor wondgenezing, functioneren van hormonen, onze energiehuishouding en sterke botten en tanden. Mineralen zijn de bouwstenen van ons lichaam. We vinden ze in vooral in zeezout. Met name Keltisch Zeezout is een rijke bron en bevatten ook nog sporenelementen. Het is al een tijdje een trend om zo min mogelijk zout binnen te krijgen. Enerzijds omdat het "supermarkt-eten" de verkeerde zouten bevat. Het zout dat daarin verwerkt wordt is zo geraffineerd dat het niets meer bevat aan mineralen als enkel het toegevoegde jodium wat we kennen als het Jozo-zout. Wat ook in het brood zit.

Niet alleen lekker om je voedsel te verrijken met een beetje Keltisch Zeezout, maar ook van levensbelang. Ook een pan soep kun je maken met dit zout. I.p.v. bouillontabletten of poeder kun je tuinkruiden gebruiken die rijk zijn aan stoffen die we niet gemakkelijk in groente vinden zoals bitterstoffen. Ze zorgen voor een zuivere huid, strak bindweefsel en heldere gelaatstreken, ze ontgiften en maken op een natuurlijke manier slanker. Bovendien dragen ze bij tot een goed humeur en een positieve instelling. Denk aan artisjok, bittersinaasappel, duizendblad, engelwortel, gele gentiaan, gember, kalmoes, kardemom, kurkuma, maagwortel, malrove, mariadistel, paardenbloem.

Magnesiumrijk voedsel:

Pure chocolade - In een portie van 30 gram zit 64 mg. Magnesium. Dit is 16% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Ook zit er ijzer, koper en mangaan in. Het is goed voor de darmen het hart en het zit vol met gunstige oxidanten. Met puur bedoel ik minimaal 72 % cacao.

Avocado – is een voedzame vrucht en een goede bron van magnesium. In een middelgrote avocado zit 58 mg. magnesium wat 15% van de ADH is. Het bevat tevens kalium, B-vitamines en vitamine K. Avocado's zijn ontstekingsremmend en verbeteren het cholesterolniveau.

Ook vergroten ze het gevoel van volaanheid en ze zitten vol met goede vetten en nog andere gezonde voedingsstoffen.

Ongebrande en ongezouten noten – zijn voedzaam, lekker en veelzijdig. Amandelen, cashewnoten en paranoten zijn rijk aan magnesium. 30 gram cashewnoten bevat 82 mg. Dit is 20% van de ADH. Noten zijn een goede bron van vezels en enkelvoudig onverzadigde vetten. Bovendien blijken ze de bloedsuiker en cholesterolgehaltes bij diabetici te verbeteren. Noten kunnen ook ontstekingsremmend werken en ze zijn goed voor het hart. En, als tussendoortje helpt het de eetlust te verminderen. Een handje noten is dus lekker, gezond en verantwoord! Een handje noten is 20% van de ADH.

Peulvruchten – linzen, bonen, kikkererwten en sojabonen behoren tot een plantenfamilie met veel voedingsstoffen. Ze zijn rijk aan verschillende voedingsstoffen waaronder magnesium. Een portie gare zwarte bonen van ongeveer 150 gram bevat een indrukwekkende hoeveelheid van 120 mg. ofwel 30% van de ADH. Peulvruchten bevatten ook veel kalium en ijzer en zijn een rijke bron aan eiwitten.

Tempeh

Een portie van 100 gr. bevat 53 mg. Magnesium. Ofwel 13% van de ADH. Het is een goede bron van eiwitten en verschillende andere voedingsstoffen.

Zaden – lijn, chia en pompoenzaad bevatten hoge gehalten aan magnesium. Vooral pompoenzaden zijn een goede bron daarvan: 30 gr. bevat 150 mg. Dat is 37% van de ADH. Ook bevatten ze anti-oxidanten die de cellen beschermen tegen vrije radicalen die tijdens de stofwisseling worden gevormd. Ze zijn vezelrijk wat goed is voor de darmflora en de stoelgang.

Granen – Haver, spelt, gerst, boekweit en quinoa zijn ongeraffineerd (volkoren) een prima bron van Magnesium en andere voedingsstoffen. Een portie boekweit van 30 gram bevat 65 mg magnesium ofwel 16% van de ADH. Veel volkoren granen bevatten veel B-vitamines en vezels, selenium, mangaan en kunnen het risico op hartziekten verlagen

Vis, vooral vette vis – zoals makreel, heilbot en zalm. Een stuk zalm van 180 gr. bevat 53 mg. magnesium, wat neerkomt op 13% van de ADH. En bevat maar liefst 39 gram hoogwaardige eiwitten.

Bananen – zijn rijk aan kalium wat kan zorgen voor een lagere bloeddruk en een verminderd risico op hartziekten. Misschien wist je het nog niet maar bananen bevatten ook zeer veel magnesium. Een grote banaan bevat 37 mg. ofwel 9% van de ADH.

Groene bladgroenten – boerenkool, spinazie, sla, andijvie en raapstelen bevatten veel magnesium. Bladgroenten zijn een prima bron van voedingsstoffen waaronder vitamine A, C en K en bevat ijzer en mangaan.

Naast innemen via voedsel of supplementen is het wetenschappelijk bewezen, dat magnesiumchloride ook in het lichaam wordt opgenomen via de huid. Een zeer welkome parallelle route die zonder maag- en darmbezwaren het magnesium op zeer effectieve wijze bij de cellen brengt.

Het witte goud, uit natuurlijke bron, Permsal



PERMSAL[®]
MAGNESIUM



Na mijn eigen ervaringen bij Permsal in het Experience Center in Breda en de kennisoverdracht van Maik ben ik ervan overtuigd dat ik velen met een Magnesiumbehandeling een boost kan geven in hun welbevinden en daarnaast kan ik adviseren over thuisgebruik van magnesium.

Alle producten van Permsal bevatten pure magnesiumchloride uit het Perm-tijdperk. Dit zout is een lichaamseigen stof die in tegenstelling tot de meeste andere producten, zeer goed door het lichaam wordt opgenomen. Het zuiverste natuurlijke magnesiumzout ter wereld wordt gewonnen uit de 250 miljoen jaar geleden ingedroogde Zechstein Zee diep onder de grond bij Veendam.

Kun je ook te veel magnesium binnenkrijgen? Als dat al zou lukken dan wordt een te veel aan magnesium door het lichaam handig weggewerkt in de ontlasting, wat te merken is aan de dunne kwaliteit ervan, mogelijk begeleid door wat misselijkheid. Een tamelijk onschuldig ongemak - hoewel langdurige aanhoudende diarree natuurlijk niet goed is. Een tekort aan Magnesium heeft een langere lijst van ongemakken.

Magnesium is in veel verschillende vormen te koop. Alle experts zijn het over één ding eens: mijd magnesium-oxide, want daar neemt je lichaam weinig van op. Goed opneembare vormen zijn magnesiumchloride, magnesiumglycinaat, magnesiumcitraat en vloeibaar ionisch magnesium.

Mogelijkheden bij mij in de praktijk

Het is mogelijk om bij je massage het gebruik van Permsal Magnesium toe te voegen. Je vindt het in mijn afsprakenlijst onder Extra bij te boeken.

Magnesium boost

Tijdens je massage krijgen je handen een magnesiumpakking en gebruik ik Magnesium (sport) olie of gel (met Aloë Vera) van Permsal voordat ik met de massage start.

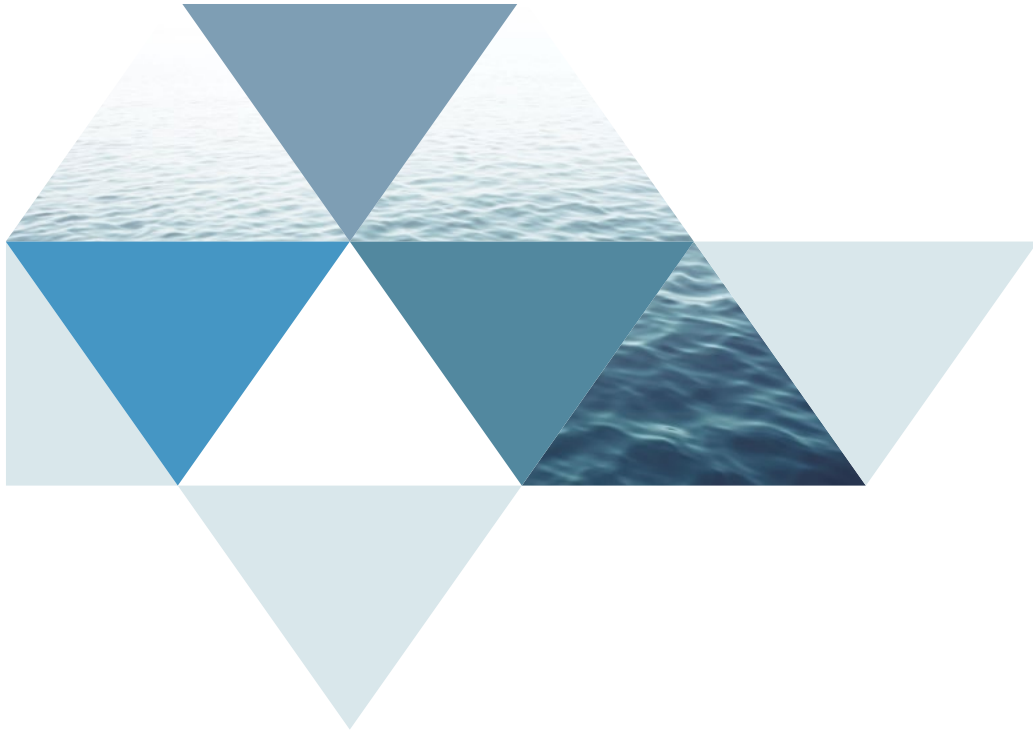
Magnesium pakking

Na je massage krijg je een pakking met Magnesium sportolie of gel (met Aloë Vera) op de achterkant en voorkant van je lichaam. De massagetafel wordt verwarmd en je krijgt over de pakkingsfolie een extra deken. Door de warmte kan de magnesium goed opgenomen worden via je huid. Je ligt 20 minuten in deze pakking en onderwijl geniet je van een Indiase hoofdmassage. De magnesium pakking wordt met warme doeken afgenomen. Na deze behandeling ga jij volledig ontspannen en vol energie naar huis.

Magnesium producten

Magnesium heb je iedere dag nodig. Naast het kiezen voor de juiste voeding en het laten staan van magnesium-onttrekkende voeding/drank kun je je (vergrote) behoefte aanvullen met Permsal producten voor de huid. Je kunt de producten ervaren bij mij in de praktijk en aanschaffen via mij (of de webshop). Ik geef je graag advies. Voorbereidende informatie vind je in deze Permsal brochure.





PERMSAL[®]
MAGNESIUM