

## **Magnesium; hét relaxmineraal ofwel anti-stressmineraal !**

Magnesium is na water en zuurstof de 3e levensbehoefte en van essentieel belang.

Magnesium moet je uit voeding halen want je lichaam slaat het niet op. Tegenwoordig is er een tekort aan magnesium in onze voeding en heeft vrijwel iedereen een **magnesiumtekort**. Dit verhoogd de kans op allerlei ziekten en aandoeningen.

Magnesium is betrokken bij de prikkeloverdracht van en naar de hersenen, is belangrijk bij de goede werking van de (hart)spiere(n), gewricht(en), botten en slaap en zorgt voor voor extra energie en stressvermindering. Verder heeft magnesium een zeer positieve invloed op allerlei pijnklachten. Elk mens heeft iedere dag behoefte aan aanvulling van magnesium.

Magnesium in de vorm van olie, gel of zout/flakes van Vita Cura kan onbeperkt worden gebruikt, doordat deze via de huid wordt opgenomen(transdermaal) en rechtstreeks naar de cellen gaat. (er is geen belasting voor de maag).

Ook geeft iedere magnesiumgebruiker aan beter te kunnen slapen.

In onderstaande tekst staan enkele uitzonderingen vermeld en wordt de bijzondere herkomst van deze **pure magnesium** beschreven. Ook is er meer informatie te vinden over de verschillende producten, wat het doet en wat de verhoogde risico's zijn van een magnesiumtekort. Daarnaast een klein overzichtje van voedselproducten met hogere magnesiumwaarden.

### **Herkomst van magnesiumproducten van Vita Cura:**

Deze pure magnesium komt rechtstreeks uit de Zechstein bron in Nederland, Veendam. Op 1600 meter diepte ligt een laag zout "ingeklemd" tussen diverse aardlagen, en hierdoor is het niet vervuild en tot op de dag van vandaag onaangetast en puur.

Zout, olie en gel bevatten magnesiumchloride. Dit is ook de lichaamseigen vorm van magnesium, zodat er sprake is van een optimale opname en werking én kun je deze onbeperkt gebruiken, ook tijdens zwangerschap. (lees wel de uitzonderingen)

In onze producten zit wel voldoende calcium. Dit is belangrijk voor de aanspanning van onze spieren. Magnesium heeft de tegenovergestelde werking van calcium, het ontspant de spieren.

De magnesiumwaarde die een arts kan checken betreft 1%. Deze dient altijd juist te zijn. De overige 99% is vrij beschikbaar voor spieren, botten, tanden, bindweefsel etc. Dit percentage wordt niet getest en daar ligt tevens het magnesiumtekort, wat vaak voor allerlei klachten zorgt.

Niet alle magnesiumproducten in de Nederlandse handel zijn zo puur, let dus goed op wat je koopt.

### **Magnesiumproducten van Vita Cura zijn geschikt voor / geadviseerd bij:**

- Heeft een positieve invloed op de werking van het zenuwstelsel / Pijnklachten

- Bij stress gerelateerde klachten
  - Voor vermindering van vermoeidheid en moeheid
  - Voor ouderen
  - Een vitaler gevoel
  - Bij beenkrampen en onbestendig gevoel in de benen
  - Voor sporters / Bij sport en Inspanning
  - Voor een sneller herstel van de spieren.
  - Voor vrouwen in de overgang
  - Voor meer ontspanning en energie
  - Voor een goede werking van de spieren
  - Voor het behoud van sterke botten
  - Voor kinderen met groeipijn (evt verdunnen met water)
  - Het activeert je natuurlijke energie in het lichaam
  - Voor geestelijke veerkracht en een heldere geest
  - Mogelijk verminderen van of positief effect op de gevolgen van tics (motorisch, ontspanning)
- Gebruik ook voor behandelingen van (sport)masseurs en fysiotherapeuten.

### **Wat zijn de symptomen van magnesium tekort?**

Het kan zich uiten in diverse kwalen. Bijvoorbeeld:

- Spierkrampen
- Rusteloze benen
- Slecht slapen
- Weinig energie
- Stress
- Verhoogde kans op kanker van de darm, prostaat, longen, slokdarm en alveesklie
- Verhoogde kans op Alzheimer, Parkinson, Diabetes type 2
- Verhoogde kans op hoge bloeddruk, beroerte, hart- en vaatziekten, depressie, migraine

### **Boek: TIP!**

Bij het gebruik van magnesiumproducten adviseren wij het gebruikersboekje te hanteren.

Deze is gemakkelijk weg te lezen en bevat hele nuttige informatie en handige tips.

De ervaren arts en magnesiumexpert Dr. Barbara Hendel beschrijft hoe magnesium effectief door het lichaam kan worden opgenomen.

### **Gel en olie:**

Voor professionals en gewoon thuisgebruik.

Magnesiumolie en -gel hebben een hoge concentratie van 31% en 30% magnesiumchloride.

Zeer huidvriendelijk en helpt ook voor diverse huidproblemen.

Olie ruimschoots aan te brengen op de huid zonder wondjes. Of gebruik de gel als u smeren en masseren ideaal vindt.

### **Zout/flakes:**

Ideale probeer verpakking! Goed voor 3 – 4 voetenbaden.

Het verschil is vrijwel direct merkbaar. Uitstekend te combineren met de olie, gel of citraat.

Een zuiver magnesiumchloride (47%) in vaste vorm. Het zout lost prima op in het water. Ideaal voor een ligbad of een voetenbad.

Ook wordt het veel gebruikt door (top)sporters. Om beter te herstellen na inspanning en het voorkomen van kramp en ander spierongemakken. Bij uitstek dus geschikt voor een goede werking van de spieren. Magnesium suppletie kan ook zorgen voor een betere nachtrust en meer energie. Uit recent onderzoek komt naar voren dat vrouwen in de overgang in bijna alle gevallen een magnesiumtekort hebben. Ook hier dus zaak om dat eerst aan te vullen.

Gebruik enkele keren per week voor het slapen gaan.

### **Citraat:**

60 tabletten ( 1-2 maanden).

Samenstelling per tablet: 200 mg elementair magnesium (citraat)

Beperkte inname per dag.

### **Inname/gebruik:**

Het advies is om dat 's avonds te doen. Dan is het magnesium niveau het laagst en wordt het beter opgenomen. Dus niet voor of tijdens de maaltijden. (Dit geldt ook voor de citraat/tabletten)

Combinatie van verschillende magnesiumproducten zeer zeker mogelijk!

### **Uitzonderingen:**

- Bij **nierklachten** geen magnesiumgebruik of alleen met goedkeuring van de (huis)arts/specialist.
- Bij **oncologie** (kanker) geen magnesiumgebruik of alleen met goedkeuring van de (huis)arts/specialist.
- **Magnesiumcitraat** (tabletvorm): beperkte inname per dag ivm mogelijke maagklachten bij te grote inname. Goed te combineren met transdermale opname van magnesium (via de huid).
- **Maagzuurremmers** breken magnesium af.

### **Voorbeelden van voedselproducten met hogere magnesiumwaarden:**

- Groene groenten, bonen, noten, chocolade, granen, broccoli, avocado
-