Heb ik 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.  
Symptomen en/of oorzaken van een magnesiumtekort zijn:  
in willekeurige volgorde

• Kramp, restless legs of pijnlijke spieren  
• Lusteloosheid of vermoeidheid  
• Depressiviteit  
• hoofdpijn of migraine  
• Slapeloosheid  
• Hyperactiviteit en slechte concentratie  
• Stress  
• Ruwe huid met jeuk en schilfers  
• Regelmatig sporten  
• Overgang

Opname via de huid

Voor een verklaring van de transdermale opname moeten we eerst ons grootste orgaan, de huid (met een oppervlakte van 1,5 tot 2 m2) onder de loep nemen. Als barrière vervult de huid een belangrijke rol in ons immuunsysteem en verhindert het uitdroging. Tegelijkertijd scheidt de huid water, afvalstoffen en zout uit (bij transpiratie) en neemt het stoffen op. Het gaat daarbij om kleine vetvrije stoffen als nicotine, maar ook elektrolyten (zouten, zuren en hun tegenhangers basen). Op zich niets nieuws en allang toegepast. Denk maar eens aan nicotinepleisters, hormoonzalf of pijnstillers om te smeren.  
Wat betreft magnesium is er inmiddels overtuigend bewijs dat dit ook via de huid wordt opgenomen, althans in de natuurlijke chloride-vorm zoals het magnesium van Zechsal. Hoe dat precies werkt daar zijn de wetenschappers het nog niet over eens. De meest aansprekende theorie over opname via de zweetklieren, is van Dr. Richard Danel van het Magnesium Health Institute. Ook diverse andere onderzoekers denken dat dit het meest waarschijnlijk is.

Net als in de nieren, zitten er aan het einde van de zweetklieren groepjes cellen die magnesium terugwinnen als het (via urine of zweet) het lichaam wil verlaten. De theorie is dat deze cellen niet alleen magnesium tegenhouden, maar ook opnemen (bij voldoende hoge concentratie). De aanwezigheid van deze cellen, die we waarschijnlijk in de loop van de evolutie hebben ontwikkeld, verklaart ook dat we niet allang massaal onder het magnesiumtekort zijn bezweken.

Wat is het verschil met pillen?

Nog steeds wordt het meest gebruikt gemaakt van magnesium in pilvorm. 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.  
Door de opname via de huid omzeil je het maag-darm kanaal. Het is duidelijk dat de transdermale opname snel terrein wint en dat de wetenschappelijke belangstelling hiervoor groeit.

Wat is Zechsal?

Zechsal magnesium is een natuurproduct. Het wordt gewonnen vlakbij Veendam, is 250 miljoen jaar oud en komt van 1600 meter diepte. Puur en onaangetast. Het bevat een hoge concentratie magnesiumchloride, aangevuld met een door de natuur samengestelde uitgebalanceerde hoeveelheid sporenelementen. Vandaar dat velen dit magnesium wereldwijd als superieur bestempelen. Zechsal is gevestigd vlakbij de bron. Daar verwerken en verpakken wij de producten.

Kramp, restless legs, spieren en magnesium

Kramp is meestal een teken van een accuut tekort aan magnesium. De spier blijft op een pijnlijke wijze aangespannen en heeft dringend magnesium nodig om te ontspannen. Een paar spraytjes met de zechsal magnesiumolie brengt vrijwel direct verlichting.

Beter is om kramp te voorkomen. Mensen die in magnesiumbalans zijn hebben beduidend minder kans op bijvoorbeeld nachtelijk krampen. Ook bij rusteloze benen (restless legs) is een positieve invloed te verwachten van magnesium.

Als u last heeft van pijnlijke spieren en gewrichten, bijvoorbeeld als gevolg van een reumatisch aandoening biedt het natuurzuivere magnesium van Zechsal verlichting. Zechsal ondersteunt een normale werking van de spieren en draagt vervolgens bij aan het behoud van soepele spieren.  
Aanbevolen producten:  
• Zechsal zelfdiagnosepakket  
• Zechsal combi of combi XL  
• Magnesiumkristallen voor bad of voetenbad

Lusteloosheid, vermoeidheid en magnesium

Vaak worden de lichamelijke oorzaken van lusteloosheid en vermoeidheid onderschat. We zien de oorzaken veelal in ons drukke bestaan en volle agenda. Aandacht voor de juiste voeding met goede mineralen en vitamines kan helpen om vermoeidheid en lusteloosheid te bestrijden. Daarbij speelt magnesium een belangrijke rol in onze energievoorziening en onze lichamelijke en geestelijke veerkracht.  
Magnesium is bijvoorbeeld essentieel voor het actief worden van ATP, het stofje dat zorgt voor onze energie. Zonder magnesium kunnen vitamine D, vitamines uit de B groep en sommigen zeggen ook vitamine C, veel minder goed hun werk doen. Magnesium is de grote regelaar in je lichaam en draagt bij aan lichamelijke en geestelijke energie.  
Het magnesium van Zechsal is magnesiumchloride, een vorm die uitstekend wordt opgenomen en zich leent voor transdermale suppleite, d.w.z. opname via de huid.  
Aanbevolen producten:  
• Zechsal zelfdiagnosepakket  
• Zechsal combi of combi XL  
• Magnesiumkristallen voor bad of voetenbad

Depressiviteit en magnesium

Depressie is een psychische stoornis waarbij je gedurende een periode neerslachtige bent en het plezier verliest in je dagelijkse activiteiten. Steeds meer mensen kampen met depressieve gevoelens.  
Uit onderzoek is gebleken dat mensen met een depressie vaak een tekort aan magnesium hebben. Niet zo vreemd als je bedenkt dat magnesium gunstig is voor een geestelijke balans en gemoedstoestand. Magnesium ontspant en is betrokken bij honderden lichaamsprocessen, waaronder de aanmaak van energie, ons waak/slaap ritme en ons concentratievermogen.  
Aanvulling van magnesium kan dus behulpzaam zijn als u depressieve gevoelens heeft. Verwacht daarbij geen wonderen, het is geen medicijn speciaal gericht om iets te onderdrukken of juist op te wekken, maar een natuurlijk mineraal dat bijdraagt aan de harmonie in lichaam en geest.  
Aanbevolen producten:  
• Zechsal zelfdiagnosepakket  
• Zechsal combi of combi XL (magnesiumolie)  
• Magnesiumkristallen voor bad of voetenbad

Hoofdpijn, migraine en magnesium

Magnesium wordt ook wel het ontspanningsmineraal genoemd. Het is een natuurlijke tranquilizer die bloeddrukverlagend werkt en bijdraagt aan ontzuring. Magnesiumchloride is een lichaamseigen hulpmiddel om gespannen spieren (bijvoorbeeld in de nek) te ontspannen.

Ook helpt het bij het handhaven van een normale water- en mineralenbalans in het lichaam. Allemaal zaken die verband kunnen hebben met onstaan van hoofpijn of migraine. Het voordeel van Zechsal is daarbij dat het via de huid wordt opgenomen en daardoor de maag ontziet.  
Aanbevolen producten:  
• Zechsal zelfdiagnosepakket  
• Zechsal combi of combi XL  
• Magnesiumkristallen voor bad of voetenbad

Beter slapen en magnesium

Vrijwel iedereen heeft wel eens moeite met slapen maar circa 20% van de mensen in de westerse wereld heeft echt chronische slaapproblemen. Het ontspanningsmineraal magnesium kan hierbij helpen. Het is namelijk betrokken bij de aanmaak van melatonine, het hormoon dat ons waak/slaap ritme reguleert.  
De productie van melatonine vindt plaats in de epifyse, in goed Nederlands de pijnappelklier. Dit kleine, maar uiterst belangrijke uitgroeisel aan de bovenkant van de tussenhersenen wordt in sommige oosterse filosofieën wel het derde oog genoemd of nog mooier de zetel van de ziel. Het zal allemaal met melatonine te maken hebben. Na ons veertigste maken we minder van dit stofje aan.

Magnesium kan dan helpen bij het weer op peil brengen en houden van melatonine. Veel gebruikers van Zechsal geven dan ook aan dat ze beter slapen. Met name een voetenbadje in de avond werkt erg goed. Maar ook een paar sprays op de buik verhoogt uw magnesiumpeil en heeft bij veel mensen een snel effect op beter slapen.  
Aanbevolen producten:  
• Zechsal zelfdiagnosepakket  
• Zechsal combi of combi XL  
• Magnesiumkristallen voor bad of voetenbad

Hyperactiviteit, slecht concentreren en magnesium

Het aantal mensen met een gedragsstoornis is de laatste tientallen jaren fors toegenomen. ADHD, autisme, asperger, gewoon druk of moeite met concentratie, het komt steeds meer voor.  
Niet alleen kinderen, maar ook veel volwassenen kampen met deze aandoeningen en de bijbehorende problemen in het dagelijkse leven. De medicatie is vaak grof geschut en kent, zeker op de lange termijn, behoorlijke bijwerkingen.  
Een behandeling met magnesium, soms in combinatie met vitamines zoals B6 kan een natuurlijk alternatief bieden. Verwacht geen wonderen, maar het is het proberen zeker waard! Extra magnesium draagt namelijk bij aan een betere ontspanning, meer concentatievermogen, een een beter geheugen!  
Aanbevolen producten:  
• Zechsal zelfdiagnosepakket  
• Zechsal combi of combi XL  
• Magnesiumkristallen voor bad of voetenbad  
• Bodycream (voor kinderen ipv magnesiumolie)

Stress en magnesium

Eén van de eerste dingen die we merken als het magnesiumgehalte in ons lichaam beneden peil komt is onrust. We zijn gespannen en prikkelbaar. Slechter slapen, oorsuizen, koude handen en voeten, rusteloze benen, het zijn dingen die er haast ongemerkt bij gaan horen. Ook komen mensen vaak in de vicieuze stress-magnesium cirkel terecht: magnesiumtekort leidt tot stress en stress is een magnesiumrover, met als gevolg nog meer stress.  
Om deze cirkel te doorbreken is extra magnesium behulpzaam. Natuurlijk kan stress vele oorzaken hebben, maar onderschat de lichamelijke component niet, zeker waar het magnesium betreft. Beschouw het als een natuurlijke bondgenoot om stress beter te kunnen hanteren. Het helpt bij ontspanning en een goede geestelijke en lichamelijke balans en is – zeker op termijn – beter dan medicatie.  
Aanbevolen producten:  
• Zechsal zelfdiagnosepakket  
• Zechsal combi of combi XL  
• Magnesiumkristallen voor bad of voetenbad  
• Bodycream

Huid en magnesium

Veel mensen hebben huidproblemen, soms tijdelijk, soms chronisch. Magnesium is een natuurlijke ondersteuner bij het behouden en herstellen van een normale huidfunctie. Magnesium helpt bij herstel van de PH-waarde, werkt ontsmettend en ontstekingsremmend en is bevorderlijk bij de vernieuwing van huidcellen. De huid gaat er niet alleen beter uitzien, maar ook jeuk en schilfers worden aangepakt.

Verwacht geen wonderen, maar gun jezelf deze natuurlijke hulp bij de bestrijding van huidaandoeningen!  
Aanbevolen producten:  
• Zechsal zelfdiagnosepakket  
• Zechsal gel voor intensief behandelen  
• Magnesiumkristallen voor bad of voetenbad  
• Bodycream  
• Shampoo

Sport en magnesium

Sporten en intensief bewegen kost energie, we hebben er onze spieren en gewrichten voor nodig en we worden er ook nog eens moe van. Laten dit nu precies de processen zijn waar magnesium een rol speelt! Het is dan ook bewezen dat de magnesiumbehoefte bij sporters hoger ligt.  
Sporters transpireren en verliezen zo allerlei mineralen inclusief magnesium. Juist sporters hebben magnesium nodig, onder andere voor de aanmaak van ATP, het stofje dat verantwoordelijk is voor de energietransport in ons lichaame. Met voldoende magnesium heb je minder kans op kramp, houdt je spieren en gewrichten soepel en herstel je sneller! Veel sporters die Zechsal gebruiken zijn enthousiast over de werking.  
Tip: ook in de sauna verlies je magnesium via transpiratie. Een aangename manier van aanvullen is om je in de sauna in te smeren met magnesiumgel. Doordat de huid warmer is heb je een geweldige opname en wordt het verlies door zweten gecompenseerd.  
Aanbevolen producten:  
• Zechsal zelfdiagnosepakket  
• Zechsal combi of combi XL  
• Magnesiumkristallen voor bad of voetenbad  
• Bodycream

Magnesium en de overgang

Een toereikende verzorging met magnesium kan verlichtend werken in de overgang. Magnesium speelt een sleutelrol bij de energiestofwisseling en de aanmaak van hormonen. Wanneer deze hormonenbalans tijdens de overgang zich aan het ‘resetten’ is kunnen er vervelende zaken optreden variërend van opvliegers en stemmingswisselingen tot slapeloosheid en lusteloosheid.

Magnesium is een natuurlijke ondersteuner van dit proces en werkt preventief. Ook op het krijgen van meer structurele klachten als osteoporose (botontkalking). Zonder voldoende magnesium zullen bijvoorbeeld vitamine D en calcium minder effectief zijn in het lichaam en in sommige gevallen zelfs contraproductief worden.  
Aanbevolen producten:  
• Zechsal zelfdiagnosepakket  
• Zechsal combi of combi XL (magnesiumolie)  
• Magnesiumkristallen voor bad of voetenbad  
• Bodycream