

Welterusten met Magnesium

Vrijwel iedereen heeft wel eens moeite met slapen en circa 20 % van Amerikanen en Europeanen kampt met chronische slaapproblemen. Het aanvullen van het tekort aan magnesium via een voetbad of met magnesiumolie is een natuurlijk hulpmiddel om goed te slapen. Hoe zit dat?

Eén van de eerste dingen die we merken als het magnesiumgehalte in het lichaam beneden peil raakt is onrust. We voelen ons gespannen en zijn prikkelbaar. Naast slapeloosheid zijn oorsuizingen, hoofdpijn, rusteloze benen, koude handen en voeten symptomen die vaak ongemerkt bij ons gaan horen. Ook komen veel mensen in de vicieuze stress-magnesium cirkel terecht: magnesiumtekort leidt tot stress en stress is een magnesiumrover, met als gevolg nog meer stress.

Deze stress ontstaat in onze cellen. Als een gezonde cel, bijvoorbeeld een spiercel, wordt geprikkeld om in actie te komen trekt deze calcium aan uit ons intercellulaire vocht, het interstitium. Is het calcium binnen dan spant de spiercel zich. Daarna verdwijnt het overtollige calcium weer zodat de cel kan terugkeren naar de ontspannen staat. Voor die uitstoot van calcium is een gezonde magnesiumbalans in de cel een voorwaarde. Als er onvoldoende magnesium aanwezig is blijft er calcium achter en zal de cel in een aangespannen situatie blijven. Dit kan zich acuut uiten in kramp en in een langere herstelperiode na een inspanning. Sporters met een verstoorde magnesiumbalans hebben bijvoorbeeld langer nodig om te recupereren.

Bij een aanhoudend magnesiumtekort zullen de cellen in stress komen en steeds moeizamer herstellen. Naast de bovengenoemde eerste symptomen volgt er een verhoogde kans op allerlei aandoeningen waaronder diabetes, hart- en vaatziekten en gedragsstoornissen als depressie en ADHD

Het derde oog

We willen het graag anders, ontkennen en maskeren het, zoeken hulp bij gezonde voeding of hoopgevend verpakte smeersels en bezien minder rimpelige, kale, buikige en vermoeide leeftijdsgenoten met lichtelijk jaloerse verbazing. Gelukkig is er ook voor hen geen ontkomen aan: we verouderen.

Magnesium is een natuurlijke bondgenoot bij het vertragen van verouderingsprocessen. Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat de aanmaak van bepaalde hormonen, die we steeds minder produceren naarmate we ouder worden, gestimuleerd blijft. Eén van die hormonen waarbij magnesium nodig is voor de aanmaak is melatonine. De productie van melatonine vindt plaats in de Epifyse of in goed Nederlands de pijnappelklier. De Epifyse wordt in sommige Oosterse filosofieën wel beschouwd als het derde oog of, mooier nog, de zetel van de ziel. Ook de westerse denker Descartes kende de pijnap-



pelklier een bijzondere betekenis toe, namelijk het schakelpunt tussen lichaam en geest. Het zal allemaal met Melatonine te maken hebben, het hormoon dat zorgt voor ons slaap/waak ritme. Als het donker wordt komt de productie van melatonine op gang en wanneer het licht wordt neemt de aanmaak af. Behalve als slaaphormoon wordt aan melatonine nog een aantal positieve eigenschappen toegedicht. Zo heeft het een anti oxidatieve werking binnen de hersenen, verbetert het de werking van het immuunsysteem en wordt het wel ingezet bij de behandeling van (borst)kanker. Als supplement is melatonine voornamelijk bekend als bestrijdingsmiddel bij een jetlag. Ook wordt het in toenemende mate voorgeschreven als slaapmiddel. Zoals gezegd maken we – zo ongeveer vanaf het veertigste levensjaar- minder melatonine aan. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met een gezonde magnesiumbalans de productie van melatonine op peil houden of (weer) kunnen verhogen.

Een ander hormoon dat van invloed is op ons slaap en energieniveau is cortisol, ook wel het stresshormoon genoemd. Cortisol wordt geproduceerd in de bijnierschors en komt vrij als we stress ervaren. In een gezond lichaam hebben we dat nodig, het maakt ons alert. Normaal gesproken is ons cortisolniveau in de ochtend het hoogst en in de avond voor het slapen gaan het laagst. Net omgekeerd dus aan melatonine. Maar een verhoogde cortisolspiegel heeft op den duur allerlei nadelige effecten zoals gewichtstoename, diabetes, verhoogd LDL cholesterol, etc. Eén van de eerste indicaties is slapeloosheid. Magnesium verlaagt de afgifte van cortisol en staat onder andere om die reden ook wel bekend als het 'relaxation mineral'.



Zelfdiagnose

Maar hoe weten we nou of we met extra magnesium beter slapen en ook nog eens ontspannen en vol energie de dag tegemoet treden? Simpel: proberen. Het magnesium van Zechsal komt rechtstreeks uit de Zechsteinbron, is zuiver en heeft door lichaams-eigen chloridevorm een hoge biologische beschikbaarheid. Dit wordt nog eens versterkt door de opname via de huid, waardoor het magnesium meer direct in het interstitium komt. Efficiënter en effectiever dan het slikken van pillen en bovendien veel minder kans op bijwerkingen. Om daarbij een beeld te krijgen of het magnesium goed bij u aanslaat en of de dosering en het tijdstip van suppletie bij uw bioritme passen heeft Zechsal een zogenaamd zelfdiagnosepakket ontwikkeld. Gedurende drie weken neemt u 2x per week voor het slapen gaan een voetbad met de magnesiumkristallen, de overige dagen 20 sprays van de magnesiumolie, bij voorkeur wat verspreid over de dag. Met die 20 sprays krijgt u 200 mg magnesium binnen. Dit staat gelijk aan de helft van de door de Nederlandse Voedsel en Waren au-

Magnesium is een natuurlijke bondgenoot bij het vertragen van verouderingsprocessen

toriteit voorgeschreven minimale dagelijkse behoefte. We gaan er vanuit dat de rest via het voedsel binnenkomt. De voetenbaden geven een boost: 125 gram magnesiumkristallen op 3 a 4 liter warm water geven het water een concentratie van 4 a 5 procent magnesiumchloride. Daarbij zijn de voeten geweldige opnamepunten. Een mooi bijkomend effect van de voetenbaden is bovendien de detoxificatie die optreedt. Een toegevoegde eetlepel (40 gram) natriumbicarbonaat verhoogt dit effect.

Bij het zelfdiagnosepakket zit een uitgebreide gebruiksaanwijzing en een checklist zodat u de effecten kunt bijhouden.

De ervaringen met deze testperiode zijn zeer positief. Veel mensen geven onder andere aan dat ze aanzienlijk beter slapen. Ook meer energie is een regelmatig terugmelding. Maar soms schiet het één of het ander door: beter slapen, maar wat duf of juist moeilijk in slaap komen en veel energie. Aanpassingen aan dosering en tijdstip van aanbrengen geven dan vaak verbetering, we zitten nu eenmaal ingewikkeld in elkaar en het samenspel tussen melatonine en cortisol blijft delicaat en is niet alleen van voldoende magnesium afhankelijk. Maar helpen doet het zeker. Slaap lekker! <

Voor vragen of reacties: www.zechsal.eu