



MAGNESIUM: ONONTBEERLIJK VOOR HART EN HUID

Wil je tot op hoge leeftijd een gezond hart en een stralende huid, dan heb je extra magnesium nodig. Dat komt onder meer doordat voeding tegenwoordig – door het gebruik van kunstmest – minder magnesium bevat. Dit mineraal is echter voor vele processen in het lichaam van groot belang. Zo zorgt het onder ander voor de verwijding van bloedvaten, waardoor de bloeddruk op een gezond peil kan blijven. En het helpt stress te verminderen; daardoor krijgt bijvoorbeeld acne minder kans.

Als de westerse mens zou weten hoe makkelijk hij voldoende magnesium binnen zou krijgen, dan zouden er minder gezondheidsproblemen zijn. Want met een toereikende dosering magnesium in je lichaam heb je meer energie en presteer je beter. Het maakt je ook stressbestendiger. Door alle positieve effecten wordt magnesium ook wel het ‘power mineraal’ genoemd. Hoe werkt het en wat heb je nodig voor een gezonder hart en een stralende huid?

MAGNESIUM REGULEERT DE BLOEDDRUK

Veel van je cliënten zullen een magnesiumtekort hebben. Wat doet magnesium in het lichaam? Prof dr. Leonard Hofstra, als bijzonder

hoogleraar cardiologie verbonden aan het VU medisch centrum: “Meer dan 60 procent van de mensen in de westerse wereld heeft tegenwoordig een magnesiumtekort. Dat blijkt uit onderzoek door de Amerikaanse overheid¹: 68 procent van de Amerikanen haalt de dagelijks aanbevolen hoeveelheid niet. En zelfs een op de vijf komt nog niet eens aan de helft daarvan.” En dat is spijtig, aldus de professor: “Uit onderzoek aan het Universitair Medisch Centrum Groningen blijkt dat bij de twintig procent deelnemers met de laagste hoeveelheid magnesium in de urine de kans op het krijgen van een hartziekte met 60 procent verhoogd was². Voldoende magnesium helpt om hart- en vaatziektes te voorkomen. Dat komt doordat het de spieren en bloedvaten ontspant en het de bloeddruk en

het hartritme reguleert. Daarnaast slaap je bij voldoende magnesium in je lijf als een roos. En daardoor herstellen je vaten weer beter.” Het mineraal kent nog meer voordelen: “Het verlaagt het niveau van het schadelijke cholesterol, de LDL-spiegel en het helpt het goede cholesterol op te bouwen.” Uiteraard is het volgens de cardioloog voor een gezond hart wel van belang om voldoende te sporten, te slapen, niet te veel alcohol te nuttigen en regelmatig te ontspannen. Frisse (buiten)lucht en gezonde voeding zijn daarnaast essentieel.

JE HUID NEEMT MAGNESIUM GOED OP

Voor de arts en onderzoeker Richard Danel is het mineraal zelfs zo belangrijk dat het zijn missie is om te zorgen dat het magnesiumtekort voor 2055 de wereld uit is. Dat doet hij door zelf wetenschappelijk onderzoek te verrichten en te laten uitvoeren. Hij richtte daarvoor het Magnesium Health Institute³ op, is er voorzitter van, hij bezoekt congressen over dit onderwerp en geeft wereldwijd lezingen. Zo ook bij de Zechsal Therapeutendag⁴. Daar liet hij een filmpje zien van de Amerikaanse arts Andrea

Rosanoff over de werking ervan en over het belang van de balans tussen de hoeveelheid calcium en magnesium⁵. Richard: “Een tekort kan verstrekken gevolgen hebben.” Maar hoe weet je of je voldoende binnenkrijgt? Volgens deze arts is het belangrijk om op allerlei manieren magnesium tot je te nemen: “Dat kan intraveneus, via voedingssupplementen, via voeding, via de huid en via aerosols.” Bij dat laatste wordt magnesium in de luchtwegen gesprayd wat bij sporters nogal eens wordt toegepast. Maar (top)sporters slikken daarnaast pillen met magnesium en/of spuiten magnesiumolie op hun spieren. Dokter Danel: “Het mineraal wordt heel goed door de huid opgenomen. Voor een gezond hart is het belangrijk om dagelijks te zorgen voor minimaal 400 mg magnesium.” Voet- en ligbaden zijn – als aanvulling op inname door voeding en via supplementen – daarvoor ideaal: los magnesiumvlokken op in warm water en laat de voeten daar zo’n twintig minuten in rusten. Maar het op de huid spuiten van magnesiumolie of -gel is eveneens zeer effectief.

EEN GEZONDERE HUID MET HET WONDERMINERAAL

Het is haast niet te geloven, maar ook op de huid heeft magnesium een bijzonder effect, aldus de Duitse arts Barbara Hendel in het boek *Magnesium Olie*. Het mineraal voert vocht toe en verbetert de structuur en de elasticiteit van de huid. Magnesium normaliseert de celgroei waardoor het volgens haar ook de symptomen van psoriasis verzacht. Zij adviseert om gedurende dertig minuten kompressen met geconcentreerde magnesiumolie op de aangedane huid aan te brengen. Gel smeren kan ook, waarna zij aanraadt om een zonnebad te nemen. Daarnaast heeft het een infectieremmende werking waardoor onder meer eczeem en acne verminderen en de wondgenezing verbetert. Een ander aspect is dat acne verergert door stress. Stress is sowieso nadelig voor je gezondheid, want daardoor verlaat magnesium juist het lichaam⁶. Heb je veel spanning, zorg dan voor aanvulling van het mineraal. Hierdoor zal acne eveneens verminderen, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek⁷. Dokter Danel voegt toe: “Magnesium remt de inflammatoire reacties. Ook in de huid. Mensen die gevoelig zijn om acne te ontwikkelen, hebben baat bij een goede balans van dit mineraal^{8,9,10,11}. Een warm magnesiumbad – en al helemaal vlak voordat je gaat slapen – is dan ideaal. En uiteraard is het zoals gezegd



Voet- en ligbaden met magnesium zijn ideaal als aanvulling op inname door voeding en via supplementen.



Het boek Magnesium Olie van de Duitse arts Barbara Hendel.

belangrijk om de magnesium via je voeding aan te vullen. Het komt van nature voor in onder meer groene groenten, peulvruchten, fruit, noten, granen en zuivel (zie voor de hoeveelheid magnesium per voedingsmiddel voetnoot 1).

Bronnen:

- 1 www.ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/#en3
- 2 www.umcg.nl/NL/UMCG/Nieuws/Persberichten/Paginas/Inname_van_weinig_magnesium_vergroot_de_kans_op_hartziekte.aspx
- 3 www.magnesiumhealthinstitute.com/
- 4 www.zechs.nl
- 5 www.youtube.be/5guQwhRhV60
- 6 www.psychologytoday.com/blog/evolutionary-psychiatry/201106/magnesium-and-the-brain-the-original-chill-pill
- 7 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4530145/
- 8 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16092795
- 9 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23986176
- 10 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23839203
- 11 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26741394



Dr. Richard Danel

MENU VOOR EEN GEZONDER HART EN EEN STRALLENDE HUID

Ontbijt:

- Griekse yoghurt met haverhout, een handje bosbessen en pompoenpitten.
- Een kopje groene thee en een glas lauwwarm citroensap.

Lunch:

- Een salade van geroerbakte snijbiet, avocado, zwarte bonen, zongedroogde tomaatjes, zonnebloempitjes en een dressing van olijfolie, basilicumazijn met versgemalen peper.
- Een kopje groene thee met een glas water.

Diner:

- Voorgerecht: een bouillon van paddenstoelen met een scheut zure room.
- Heilbot met een puree van zoete aardappel en lekker veel verse spinazie.
- Een glas rode wijn (maximaal eentje) en een glas water of thee.

Tussendoortjes:

- Een handje cashewnoten of amandelen.
- Een banaan.
- Twee blokjes pure chocolade (dagelijks) met een hoog cacao gehalte.
- Een handje zonnebloempitjes of pompoenpitten.

Drinken:

- Drink over de hele dag minimaal twee liter water (eventueel met een schijfje citroen of een takje munt) en/of kruidenthee.



Magnesium komt van nature voor in onder meer groene groenten, peulvruchten, fruit, noten, granen en zuivel.