



“Ik wil de aanwezigen meegeven om de kennis die ik overdraag vast te houden, toe te passen en over te dragen”

Richard Danel, MD

Magnesium, een echte ‘Life Essential’

Het onderwerp van de sessie zegt het eigenlijk al: ‘Magnesium: essentieel voor een gezond lijf’. Onder die noemer wil Richard Danel, MD, oprichter van het Magnesium Health Institute, het besef vergroten en kennis delen omtrent het belang van magnesium. “Magnesium behoort tot de drie zogenaamde ‘Life Essentials’. Het vervult namelijk een hoofdrol bij de meeste lichaamsprocessen”, vertelt Richard.

Toch kampt de westerse wereldbevolking met een chronisch tekort aan magnesium. “De gevolgen hiervan zijn gezondheidsbedreigend, maar tot nu toe vrijwel onbekend. Tijdens mijn sessie heb ik vooral geprobeerd over te brengen wat daaraan te doen is en hoe deze kennis kan worden toegepast in de praktijk.”

Richard zet zich ervoor in dat uiterlijk in 2055 de chronische magnesiumdeficiëntie de wereld uit is. “Daar ben ik natuurlijk niet de enige in. Maar ik wil er wel alles aan doen om daaraan bij te kunnen dragen. Door het bevorderen van onderzoek naar de relatie tussen het chronisch magnesiumtekort en het risico op aandoeningen hoop ik telkens een stapje verder te komen. Het besef vergroten en kennis delen is daarin mijn belangrijkste pijler.” Waarom hij dit onderwerp ook tijdens de NGS Landelijke Kennisdag heeft aangekaart, is simpel: sportmassieurs hebben te maken met het voorkomen van blessures en het bevorderen van prestaties en het herstelvermogen. “Magnesium speelt in het proces van presteren en herstel een hoofdrol. Daarom moeten sportmassieurs op de hoogte zijn van het belang van magnesium.” Een chronisch magnesiumtekort kan eerder leiden tot sportblessures die bovendien moeilijker en langzamer herstellen. “Ik wil dat de aanwezigen uiteindelijk kapstokken meekrijgen

om de kennis die ik overdraag vast te houden, toe te passen en over te dragen. Daarom geef ik ze informatie, maar stel ik ze vooral ook vragen.” Die vragen hebben te maken met de huidige kennis omtrent het gebruik van magnesium. “Dat kan namelijk op verschillende manieren, door bijvoorbeeld olie, gels of juist supplementen. Het is belangrijk dat sportmassieurs op de juiste manier gebruikmaken van magnesium, om zodoende mee te helpen bij het terugbrengen van het chronische tekort.” In 2016 is bovendien bewezen dat magnesiumsuppletie ook via de huid kan plaatsvinden. Magnesiumzout, uit de miljoenen jaren geleden ingedampde Zechstein Zee onder Noord-Nederland, blijkt via huidorganen zoals haarfollikels en zweetklieren in het lichaam te worden opgenomen. “Voor sportmassieurs is dat natuurlijk een schitterende manier van aanpak”, zegt Richard. Het goed kunnen adviseren van cliënten en de juiste toepassing van magnesiumsuppletie: dat is waar Richard op aast. “Mensen moeten zich bewust zijn van het belang van magnesium. Als iemand gaat sporten moeten ze weten dat ze goed aan hun magnesium denken.” De mensen die zijn sessie volgden noemt hij met recht pioniers. “Zij zullen samen met hun cliënten een bijdrage gaan leveren aan het terugdringen van het chronische magnesiumtekort”, aldus Dokter Richard. De terugkoppeling is daarom ook erg belangrijk. “Ik houd goed bij wat de resultaten zijn en onderhoud contact met de betrokkenen. Langzamerhand gaan we steeds meer de goede kant op. De kennisverbetering gaat goed voort, maar nog lang niet alles is doorontwikkeld.” ●