



Magnesium: de onmisbare kracht

Er zijn stoffjes in ons lichaam die onmisbaar zijn voor een goede gezondheid, maar waar we zelden bij stilstaan. Eén daarvan is magnesium. Magnesium wordt vaak het 'anti-stress mineraal' of zelfs de 'vonk van het leven' genoemd en dat is niet zonder reden.

Wat doet magnesium precies voor u?

Denk aan magnesium als een soort stille werker die achter de schermen veel regelt. Het is betrokken bij meer dan 300 verschillende processen in ons lichaam. Stel u voor, zo'n 300 kleine taakjes die allemaal goed moeten verlopen! Hier zijn een paar belangrijke dingen waar magnesium u bij helpt:

- **Voor rust en kalmte:** Magnesium helpt uw zenuwstelsel te ontspannen. Dat betekent dat het u kan helpen om innerlijke rust te vinden, minder stress te ervaren en zelfs beter te slapen. Het is een beetje als een rustgevende deken voor uw zenuwen.
- **Goed voor hart en bloeddruk:** Het speelt een rol bij het handhaven van een gezonde bloeddruk en een stabiel hartritme. Dat is natuurlijk extra belangrijk als we wat ouder worden.

- **Sterke spieren en botten:** Magnesium is essentieel voor het goed functioneren van uw spieren en draagt bij aan sterke botten.
- **Energie en vertering:** Het helpt uw lichaam om energie uit uw voedsel te halen en zorgt ervoor dat de spijsvertering goed verloopt. Ook helpt het bij het afvoeren van afvalstoffen.
- **Een goed humeur:** Magnesium is betrokken bij de aanmaak van stoffen in de hersenen die invloed hebben op uw humeur, zoals serotonine – het 'gelukshormoon'.

Hoe merkt u dat u misschien te weinig magnesium heeft? Herkent u deze klachten?

Omdat magnesium bij zoveel dingen betrokken is, kunnen de klachten bij een tekort heel verschillend zijn. Misschien heeft u weleens last van:

- **Oogtrillingen of trillende spieren:** Dat onwillekeurige getril van uw ooglid of krampen in uw kuit.
- **Moeheid en weinig energie:** Ondanks voldoende slaap voelt u zich toch lusteloos.

- **Spierkrampen:** Vooral 's nachts in de benen, die u uit uw slaap kunnen houden.
- **Onrustige benen:** Dat vervelende, kriebelende gevoel in uw benen als u probeert te rusten.
- **Slecht slapen:** Moeite met inslapen of doorslapen, onrustige nachten.
- **Verstopping (obstipatie):** Een moeizame stoelgang.
- **Verhoogde stressgevoeligheid, nervositeit:** U voelt zich sneller gespannen of opgewonden, zelfs bij kleine dingen.
- **Geïrriteerdheid:** U bent sneller boos of ongeduldig dan u gewend bent.
- **Hyperactiviteit, rusteloosheid, voortdurend bewegen:** U heeft moeite om stil te zitten en voelt zich innerlijk onrustig.
- **Angst en paniekaanvallen:** U ervaart onverklaarbare angstgevoelens of plotselinge, intense momenten van paniek.
- **Depressie, apathie:** U voelt zich somber, lusteloos en heeft minder interesse in dingen.
- **Duizeligheid:** U voelt zich onstabiel of heeft het gevoel dat de wereld om u heen draait.
- **Verminderd gehoor, oorsuizen:** U hoort minder goed of ervaart een constante piep, ruis of brom in uw oren.

Waarom krijgen we dan te weinig magnesium binnen?

Helaas is het zo dat de hoeveelheid magnesium in onze voeding de laatste jaren is afgenomen. Dit komt door een aantal redenen:

- **Armere bodems:** De grond waarop ons voedsel groeit, is door intensieve landbouw en het gebruik van kunstmest in Nederland steeds armer geworden aan mineralen, waaronder magnesium.
- **Bewerkt voedsel:** Hoe meer voedsel bewerkt wordt (denk aan fabrieksbrood, kant-en-klaarmaaltijden), hoe meer waardevolle voedingsstoffen, waaronder magnesium, verloren gaan.
- **Levensstijl:** Het veelvuldig drinken van frisdranken, het gebruik van bepaalde medicijnen en ook veel suiker en stress, kunnen ervoor zorgen dat het magnesium dat we binnenkrijgen, sneller door ons lichaam wordt verbruikt of zelfs wordt afgevoerd.
- **Leeftijd:** Hoe ouder u wordt hoe moeilijker het wordt voor uw lichaam om voedingsstoffen op te nemen, zo ook met magnesium.

Magnesium via voeding:

Denk aan:

- **Zeewier** (wakamé, kombu)
- **Noten** (zoals amandelen, cashewnoten)
- **Pompoenpitten**
- **Avocado**
- **Gedroogde vijgen**
- **Makreel** (vette vis)
- **Rauwe cacao**
- **Hennepzaad**

Voordelen van magnesium via de huid:

- **Omzeilt de darmen:** Voor sommige mensen kan het innemen van magnesiumsupplementen via de mond leiden tot darmklachten zoals diarree of een onrustige buik. Wanneer magnesium via de huid wordt opgenomen, gaan deze stoffen direct de bloedbaan in zonder eerst door het spijsverteringsstelsel te hoeven. Dit maakt het een fijne optie als u gevoelige darmen heeft.
- **Gerichte werking en snel bij de pijnlijke plek:** Als u last heeft van spierkrampen in uw benen of gespannen schouders, kunt u de magnesiumolie of -gel direct op die plek aanbrengen.

Dit kan ervoor zorgen dat het magnesium sneller daar terechtkomt waar het nodig is voor ontspanning van de spieren. Veel mensen ervaren dan ook een snelle verlichting van lokale klachten.

- **Ontspannend en rustgevend:** Het inmasseren van magnesium op de huid is op zichzelf al een moment van ontspanning. Zeker een warm bad met magnesiumvlokken kan heerlijk kalmerend werken, zowel voor uw spieren als voor uw geest. Het draagt bij aan een gevoel van welzijn en kan helpen bij een betere nachtrust.



Op welke plekken via de huid?

- **Dunne huidplekken:** Plekken waar de huid dunner is zoals de oksels, liezen, hals en de binnenkant van de armen en benen, kunnen de opname bevorderen.
- **Spiergroepen met klachten:** Bij spierkrampen of stijfheid kan magnesiumolie, gel of crème direct op de betreffende spieren worden aangebracht (bijvoorbeeld kuit, bovenbenen, nek, schouders).
- **Voetbaden:** De voeten bevatten veel poriën, wat ze een goede plek maakt voor magnesiumopname via een voetenbad. Bovendien werkt een warm voetenbad ontspannend.
- **Buikstreek:** Voor algemene opname en soms bij klachten als verstopping kan het op de buik worden aangebracht.

Als u zich herkent in de eerdergenoemde klachten die kunnen duiden op een magnesiumtekort of als u zich hierover zorgen maakt, is het altijd raadzaam om dit eerst met uw huisarts te bespreken.

Uw huisarts kan onderzoeken of er geen andere onderliggende medische oorzaken zijn voor uw klachten. Nadat u medisch advies hebt ingewonnen en eventuele andere oorzaken zijn uitgesloten, kunt u bij mij terecht. Ik kan u dan verder adviseren over hoe u uw magnesiumbalans kunt verbeteren.

We kijken samen naar hoe u door middel van **voeding** meer magnesium kunt binnenkrijgen en we bespreken of magnesiumsuppletie – zowel **oraal** (bijvoorbeeld in capsules) als **via de huid** (met crèmes, gels of olie) – geschikt en zinvol voor u zou kunnen zijn, passend bij uw persoonlijke situatie en behoeften.

Wilt u hier meer informatie over, neem dan contact met me op. Ik help u graag verder.

Lilian Mual

Hormoontherapeut
Massagetherapeut
Verpleegkundige
Rouwconseler
Voedingsdeskundige/leefstijlcoach

Contact:

T: 06 558 754 39
E: lilianmual@gmail.com
W: www.praktijk-lilibooi.nl