

Magnesiumolie

Magnesium is een van de grootst ondergewaardeerde of vergeten mineralen. Jarenlang worden we al ingesproken over calcium, maar magnesium is voor het gemak gewoon even vergeten. Een hoog calciumwaarde zorgt voor een verlaging van de waarde magnesium in het lichaam en andersom. Vriendjes dus, of vijanden... het is maar hoe je er naar kijkt. Feit is dat de balans tussen calcium en magnesium in het lichaam belangrijk is voor je gezondheid en dat tegenwoordig de meeste mensen een klein of -steeds vaker- een behoorlijk tekort aan Magnesium hebben. Hoog tijd om te kijken waarom magnesium nu zo belangrijk is voor het lichaam.

Magnesium staat in de top drie van de meest essentiële levensbehoeftes van de mens.

Magnesium vervult een hoofdrol in onze energiehuishouding: het is van vitaal belang voor meer dan 350 enzymatische processen. Een goed magnesiumgehalte in het lichaam is de basis voor een goede gezondheid. Teveel magnesium wordt meteen door het lichaam afgescheiden. Echter, veel mensen hebben geen overschot maar een tekort aan magnesium. Magnesium tekort leidt o.a. tot allerlei vervelende klachten als hoofdpijn, PMS, slapeloosheid, spijsverteringsproblemen, onregelmatige hartslag.

Een beetje maar vaak

Het lichaam heeft constant magnesium nodig en heeft geen effectieve methode om het vast te houden. Toediening via de huid maakt het mogelijk 'een beetje maar vaak' te doseren en dat is ideaal voor het op peil houden van uw gezondheid. Begin langzaam, gebruik een beetje per keer en herhaal regelmatig. Bij voorkeur meerdere malen op een dag!

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van wat magnesium voor je doet:

- Voor het goed functioneren van meer dan 300 enzymatische processen in ons lichaam.
- Het lichaam gebruikt magnesium om de spieren te ontspannen.
- Magnesium is een vereiste voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Het gebruik van suiker vraagt meer magnesium van het lichaam.
- Erg belangrijk voor de gezondheid van het cardiovasculaire systeem. Hart en bloedvaten. Als er te weinig Magnesium in je systeem is dan verkalkt je lichaam: aderverkalking!
- Het houdt hormonen in balans. Bij mannen én vrouwen. Inname van magnesium verlicht PMS.
- Het zorgt voor een stabiel humeur. Een goede waarde van magnesium in het lichaam zorgt voor stabiliteit. Depressies en moodswings krijgen minder kans.
- Het zorgt voor een goede nachtrust. Lichte en slechte slapers slapen dieper met een goede waarde aan magnesium in het lichaam.
- In periodes van stress, lichamelijk of geestelijk, gebruikt het lichaam extra magnesium om deze periode door te komen. Stress doet een groot beroep op de magnesiumvoorraad. Hoge lichamelijke activiteit (intensief sporten) is -voor het lichaam- óók stress. Maar niet alleen sporten ook 'niet op de bank kunnen zitten, altijd wat moeten doen' is vaak een aanduiding dat er een tekort aan Magnesium is.

Op zich zou het lichaam voldoende magnesium binnen krijgen bij het eten van gezonde

voeding. Magnesium vind je namelijk onder andere in groene groente, noten, zaden, volkoren producten, cacao, bananen en ananas... En zo lijkt er geen valkuil te zijn tot een tekort. Toch blijkt een grote hoeveelheid van de mensen niet voldoende binnen te krijgen. De oorzaak hiervan kan liggen in een hoge inname van calcium, de lage voedingswaarde van ons voedsel, maar ook de onbewuste stress van de huidige maatschappij. Weinig mensen zijn in staat hun lichaam voldoende rust te geven na een lange werkdag, of dat nu thuis is of op kantoor. Onbewuste stress komt veel voor, we zijn er inmiddels aan gewend. Na een lange werkdag vol indrukken en stress, in de file naar huis, gaan we heerlijk sporten, waar ons lichaam ook weer magnesium voor inzet. En zo zijn er nog tal van oorzaken en momenten waar het lichaam meer magnesium vraagt. En vullen wij dat wel aan? Je kunt magnesiumtabletten kopen, (Magnesium Citraat wordt het beste opgenomen, nooit samen met calcium innemen, zeker 2 uur er tussen, in de avond nemen om beter te slapen), maar meer en meer is gebleken dat de opname van magnesium via de huid sneller en effectiever verloopt.

De beste manieren om snel en effectief Magnesium op te nemen zijn:

voetenbaden, ligbaden, ligbadkuren, bodygel of bodyspray.

Hoe gebruik je het?

- Magnesiumolie kan op twee manieren op de huid aangebracht worden. 1. Spray de magnesiumolie op het lichaam, masseer het licht in en laat het vervolgens intrekken, zodat de aanwezige mineralen direct kunnen worden opgenomen door het lichaam. 2. Spuit een beetje magnesiumolie in je hand en breng het vervolgens gelijkmatig aan op de huid. Het wordt aanbevolen om magnesiumolie alleen aan te brengen op een schone droge huid, aangezien cosmetica, crèmes en lotions de opname van magnesium kunnen verhinderen.
- Wanneer je start met het gebruiken van magnesiumolie kun je een tintelend gevoel ervaren. Na een aantal keer verdwijnt dit bij de meeste mensen of wordt het in elk geval minder. Je kunt de olie eventueel aanlengen met water, zodat je het op kunt bouwen.
- Magnesiumolie heeft geen geur. Na het aanbrengen van de olie zal er een dunne witgekleurde mineralenresidu achterblijven op de huid. Indien dit niet gewenst is kan de huid twintig tot dertig minuten na het aanbrengen op de huid -wanneer alle mineralen door het lichaam zijn opgenomen- af worden gespoeld met water.
- Wanneer je de olie gebruikt voor je je gaat douchen, doe dit dan zeker 30 minuten ervoor, zodat je zeker weet dat de olie zijn werk heeft gedaan. Het is overigens niet nodig om het af te spoelen. Maar sommige mensen vinden dat prettig.
- Gebruik het plaatselijk op verkrampte spiergroepen of bij spieren die wat harder hun best hebben gedaan. Bijvoorbeeld na het sporten.
- Spray de olie op de buik en onder de oksels voor het slapen gaan. Deze plekken zijn bijzonder effectief voor een goede nachtrust en veel mensen ervaren een betere en diepere slaap.
- Bestemd voor regelmatig of dagelijks gebruik. Gebruik dagelijks 1 tot 3 sprays magnesium olie. Begin met een kleine hoeveelheid en voer de dosering daarna geleidelijk op.

- Voorkom contact met ogen en slijmvliezen. Indien roodheid of irritatie optreedt de huid direct afspoelen met schoon water en de magnesiumolie niet meer gebruiken. Vermijd contact met open wondjes. Na gebruik handen wassen.
- Dit product is vrij van Sulfaten, Parabenen, Kleurstoffen en Minerale oliën.

NB.... Gebruik magnesiumolie niet bij kinderen onder de 6 jaar, zij vinden het vaak geen prettige ervaring én de olie is te geconcentreerd in verhouding tot hun ADH.



Ingrediënten

Gezuiverd water, Zechstein MagnesiumChloride, en andere van nature aanwezige sporenmineralen.

Oorsprong

De magnesiumolie bevat natuurlijke MagnesiumChloride afkomstig uit de Zechstein zeebodem. Het magnesium is 250.000.000 jaar oud en ligt op ongeveer 1600 meter diepte in het binnenste van de aarde.

Verkoop van Magnesiumolie;

info@vianatura.nu