



VAD magnesium

Nano magnesium sensitive en extra sterk

Verkrijgbaar in flessen van 200 ml en 1 Liter

- ✓ Verlichtend bij stresssituaties, vermoeidheid en (geestelijke) uitputting
- ✓ Ontspannend en ontkrampend voor spieren en zenuwen
- ✓ Energie verhogend
- ✓ Ondersteunt de geestelijke balans, concentratie en psychologische functies
- ✓ Verlicht hoofdpijn en migraine
- ✓ Draagt bij aan gezonde botten en tanden
- ✓ Helpt hartritmestoornissen en verhoogde bloeddruk tegen te gaan
- ✓ Draagt bij aan verbeteren van hormoongerelateerde klachten zoals PMS.

Samenstelling:

Nano magnesium sensitive: gezuiverd water, nano magnesium 35 ppm

Nano magnesium extra sterk: gezuiverd water, nano magnesium 70 ppm

Hulpstoffen: Geen

Gebruiksadvies: de nano magnesium sensitive is bedoeld voor mensen met een gevoelige constitutie, ouderen, gevoelige kinderen en baby's. Voor de overige groepen is er de nano magnesium extra sterk.

Let op: Altijd met een lage dosis beginnen en rustig opbouwen. Benodigde hoeveelheid is per individu wisselend.

Bij voorkeur 1 minuut in de mond houden alvorens door te slikken. Dit voor een directe opname via het slijmvlies. Zet de fles niet aan de mond, maar gebruik het bijgeleverde maatbekertje, een eigen beker of een lepel. Dit mag ook een metalen lepel zijn.

Dosering:

Volwassenen:

5 tot 30 ml per dag, dit komt overeen met 1 theelepel tot 3 eetlepels. Naar wens overdag en /of voor het slapen gaan innemen.

Dosering

Baby's en kinderen:

0 - 2 jaar: 5 ml/ een theelepel per dag

2 - 6 jaar: 10 ml/ 1 eetlepel tot 20 ml/ 2 eetlepels per dag

6 - 12 jaar 20 ml/ 2 eetlepels tot 30 ml/ 3 eetlepels per dag.

Bij hevige pijn, krampen, migraine, of angstaanvallen mag de dosis verhoogd worden tot 60 of 90 ml per dag.

Bij onzekerheden, gebruik van medicatie of zwangerschap: raadpleeg uw gezondheidsadviseur, arts of apotheker.

Bijzonderheden: door de snelle opname ervaren circa 60% van de gebruikers van nano magnesium binnen 1 tot 20 minuten na inname een effect. Bijvoorbeeld het wegtrekken van kramp, spanningshoofdpijn of een trillend ooglid.

Let op: wanneer iemand een (groot) tekort heeft aan magnesium in de zenuwbanen kan de desbetreffende persoon de eerste keer een hevig gevoel van vermoeidheid of suffigheid ervaren. Dit komt omdat de zenuwbanen door het geleverde nano magnesium in één keer volledig ontspannen wat een gevoel van "slapte" creëert. Het tekort zal echter spoedig aangevuld worden met de nano magnesium en al bij de 2^{de} of 3^{de} inname zal juist een gevoel van hernieuwde energie en sereniteit ontstaan.

Nano mineralen zijn over het algemeen doorzichtig, geur en smaakloos. Soms kunnen er hele subtiele kleur-, geur- en smaakveranderingen ontstaan.

Houdbaarheid: Het donkerviolette glas beschermt tegen oxidatie. De flessen hoeven daarom niet in de koelkast bewaard te worden. Na opening zijn ze minimaal 12 maanden houdbaar. Bij grote kleur-, smaak- of geurveranderingen is het product geoxideerd. Wij adviseren het dan niet meer te gebruiken.

Indicaties voor gebruik

- | | |
|--|------------------------------------|
| - Alcoholmisbruik | - Maagzuurremmers |
| - Angst- en paniekaanvallen | - Metabool syndroom |
| - Burn-out | - Osteoporose |
| - Concentratieproblemen | - Overmatig transpireren |
| - Depressie | - PMS en overgangsklachten |
| - Diabetes type 1 en 2 | - Prikkelbaarheid |
| - Eetstoornissen | - Rugklachten |
| - Gehoorproblemen en oorsuizen | - Slaapproblemen |
| - Gevoeligheid voor licht en geluid | - Spierkrampen |
| - Gevoeligheid voor straling | - Stress |
| - Hartklachten, zoals ritmestoornissen | - Syndroom van Raynaud |
| - Hoge bloeddruk | - Tandbederf |
| - Hoge koffie- en suikerinname | - Trillende oogleden of mondhoeken |
| - Hoofdpijn en migraine | - Vermoeidheid, fysiek en mentaal |
| - Intensief dromen | - Verstoorde hormoonhuishouding |
| - Intensieve sportbeoefening | - Zenuwpijnen |
| - Leveraandoeningen | - Zwangerschap |
| - Leaky gut en darmklachten | |

Diarree of misselijkheid. Van magnesiumverbindingen is bekend dat het in grote hoeveelheden of bepaalde verbindingen enige diarree of misselijkheid kan geven. Bij nano magnesium is dat tot op heden niet geconstateerd. De lagere dosis met hogere biologische beschikbaarheid voorkomt dit neveneffect.

Kaliumsparende diuretica kunnen de magnesiumuitscheiding verlagen. Enige voorzichtigheid met magnesiumverbindingen kan gewenst zijn. Van nano magnesium zijn tot op heden geen bijwerkingen gemeld.

Spierverslappers zoals diazepam en baclofen. Magnesium kan de werking van spierverslappers versterken. Deze middelen worden behalve bij spierpijnen ook vaak ingezet voor angsten, spanning en slapeloosheid. Ook orale antidiabetica kunnen versterkt worden door magnesium. Magnesium kan hiermee, als ook door verbetering van de glycemische controle, de behoefte aan orale antidiabetica verlagen.

Magnesium als ontgifter. Magnesium kan door zijn ontgiftende werking de werkzaamheid van medicijnen zoals antibiotica (tetracyclines, fluoroquinolonen), bisfosfonaten, chloorpromazine, digoxine en schildklierhormoon verlagen. Neem een magnesiumsupplement bij voorkeur minimaal twee uur voor of na medicijninname in.

Cardiovasculaire middelen: Calciumantagonisten, zoals diltiazem, verapamil, amlodipine en nifedipine. Ingezet bij hoge bloeddruk, hartritmestoornissen en angina pectoris.

Magnesium is een antagonist van calcium en kan de biologische beschikbaarheid van calcium verder verlagen en hierdoor de werking van calciumantagonisten versterken (en het risico op bijwerkingen vergroten). Uiterst voorzichtig zijn.

Bètablokkers. Magnesium kan de werking van bètablokkers zoals atenolol, metoprolol, propranolol en sotalol die ingezet worden tegen o.m. hoge bloeddruk en hartritmestoornissen, versterken. Tevens kan gelijktijdige inname leiden tot verminderde opname van deze medicijnen. Daarom is het verstandig minimaal 2 uur te laten tussen inname van de bètablokker en magnesium.

Anticoagulantia of wel antistollingsmiddelen. Magnesium kan zich binden aan coumarine-derivaten in de darm en daardoor de opname hiervan in het lichaam verminderen. Aangeraden wordt om minimaal 2 uur tussen inname van beide stoffen aan te houden.

Voordelen nano magnesium

Nano magnesium is een revolutionaire vorm van magnesium die direct via de huid en slijmvliezen in de bloedbaan kan worden opgenomen. De deeltjes zijn elementair, dus niet gebonden aan een zout of chelaat zoals een citraat of oxide. Ze hoeven dus niet te worden ontleed voordat ze opgenomen kunnen worden. Ze belasten daarmee ook geen andere organen en hebben geen hulpstoffen nodig. Ze zijn uiterst klein, namelijk 0,3 tot 5 nm. Een nanometer is een miljardste deel van een meter en 7000 x kleiner dan een bloedcel. Door deze minuscule afmeting kunnen ze door de huid en slijmvlies heen, waar ze direct de bloedbaan ingaan en zelfs de bloed-hersenbarrière kunnen passeren. Ook kunnen ze doordringen tot in de allerfijnste vaatjes, zenuwweefsel en diep gelegen organen. Het spijsverteringsstelsel wordt volledig omzeild. De biologische beschikbaarheid van nano magnesium is 100%. Bij pillen en poeders gaat vaak 40 tot 60 % van het magnesium verloren in de ontlasting. Bij nano magnesium heb je daarom minder magnesium nodig voor hetzelfde effect. De nanodeeltjes werken ook energetisch. Ze hebben een zeer groot elektromagnetisch veld. Dit betekent dat ze een sterke prikkel uitoefenen op cellen en daarmee de energie in het lichaam gunstig beïnvloeden. Ook vergroten ze de interactie tussen cellen. Colloïdale mineralen (mineralen tussen de 1 en 1000 nm, zwevend in een vloeistof) trekken door hun krachtige energieveld ook beschadigde en dode cellen aan en voeren deze af. Zo dragen ze bij aan een evenwichtige stofwisseling.

Meer over de werking van (nano) magnesium

Magnesium is een essentieel macro-mineraal: het lichaam heeft er relatief grote hoeveelheden van nodig, net als calcium, kalium, natrium en fosfaat, en kan niet door het lichaam zelf gemaakt worden. Het behoort ook tot de elektrolyten: mineralen die het lichaam helpen bij het regelen van de zenuw- en spierfunctie en het zuur base evenwicht.

Het mineraal werkt als cofactor bij meer dan 300 metabole processen in het lichaam, waaronder de eiwitsynthese, cellulaire energieproductie, celgroei en -reproductie, DNA- en RNA synthese, vet- en eiwitstofwisseling en stabilisering van mitochondriale membranen. Magnesium is tevens belangrijk voor botstofwisseling, zenuwprikkeloverdracht, mentale en fysieke ontspanning, spiercontractie, detoxificatie, opruimen van melkzuur, reguleren van hartritme, bloeddruk en bloedsuikerspiegels.

Stress

Het is bekend dat bij stress veel magnesium verbruikt wordt. Stress en sociale druk zijn verantwoordelijk voor een urinair magnesiumverlies door het effect van magnesium op bepaalde hormonen zoals adrenaline. Hoe lager het magnesiumniveau in de cellen, hoe gevoeliger men wordt voor stress. Hierdoor gaat er weer meer magnesium verloren en zo ontstaat er een vicieuze cirkel.

Stofwisseling

Bij een groot en langdurig tekort aan magnesium komen onder meer de spieren, zenuwen en energiestofwisseling onder druk te staan, waarbij er sprake kan zijn van hartkloppingen, hartritmestoornissen, spasmen, spijsverteringsproblemen, een spastische darm, chronische vermoeidheid, angst, postnatale depressie, overgevoeligheid, astmatische klachten en allergieën, **depressiviteit**, **slapeloosheid** en versnelde botontkalking, (bij vrouwen na de overgang).

Hoofdpijn en migraine ontstaan onder meer door een magnesiumtekort. Met name nano magnesium kan door snelle opname in het hoofd, snel verlichting geven.

Door transpireren, intensief sporten, stress, medicijngebruik en ontoereikende voeding kan de magnesiumspiegel snel dalen met genoemde klachten als gevolg.

Werking

Tijdens **zwangerschap** draagt magnesium bij aan een goede ontwikkeling van het kind en voldoende ontspanning voor de moeder. Het helpt (pre-) eclampsie, premature weeën en vroeggeboorte te voorkomen. Ook helpt magnesium spierzwakte bij baby's en jonge kinderen tegen te gaan, en is het van groot belang voor gezond werkende spieren, waaronder hart en vaten. De spiijverteringsorganen en de alvleesklier hebben magnesium nodig voor de werking van alle enzymen. Hierdoor draagt magnesium bij aan een goede vertering en het in stand houden van een stabiele bloedsuikerspiegel. Van magnesium is ook bekend dat het nodig is voor omzetting van geluidsprikkels in de gehoororgaan. Bij blootstelling aan veel lawaai kan magnesium helpen beschadigingen aan het **gehoor** tegen te gaan.

Botten en spieren

60% van ons magnesium zit in onze botten en tanden. Calcium zorgt voor de hardheid en magnesium zorgt voor de flexibiliteit, dit voorkomt botbreuken. Bij een tekort aan magnesium zal het lichaam voorraad putten uit het beendergestel waardoor het tekort steeds groter wordt, wat **osteoporose** in de hand kan werken.

20% van ons magnesium zit in onze spieren. Circa 19% in lever en andere zachte weefsels en slechts **1% circuleert in onze bloedbaan**. Deze 1% is echter wel van groot belang voor ons hart, bloeddruk, hersenfunctie, zenuwstelsel, bloedsuikerspiegel, lichaamstemperatuur, spiercontractie, elektrolytenbalans, immuunrespons en hormonale systeem. Bij al deze processen is magnesium nodig als cofactor. Bij gebrek aan magnesium kunnen vele processen verstoord raken of gestopt worden.

Er is daarom ook een lange lijst van gezondheidsklachten die gerelateerd kunnen worden aan een magnesiumtekort. De meest voorkomende zijn: spierkrampen, (kuiten, schouders of nek) gespannen spieren, rugpijn, spierzwakte, trillende oogleden of mondhoeken, lusteloosheid, menstruatiepijn, PMS, verlaagd libido, migraine, koude handen en voeten, zenuwachtigheid en gebrek aan focus en energie. Omdat stress in belangrijke mate bijdraagt aan een tekort is het verstandig om in deze situatie naast het veranderen van voeding en levenshouding magnesium te suppleren.

Magnesiumrovers

Koffie, suiker en alcohol verhogen net als stress de afgifte van magnesium in de urine.

Suppletie met **vitamine D** (wat tegenwoordig veelvuldig gebeurd) kan tot magnesiumtekort lijden omdat vit D alleen met behulp van magnesium omgezet kan worden tot zijn actieve vorm: 1,25-dihydroxy-vitamine D.

Pesticiden, GMO's, zware metalen en andere vervuilende stoffen roven ons van magnesium door pogingen van het lichaam zich met behulp van magnesium hiervan te ontdoen.

Calcium (nog altijd vaak voorgeschreven tegen osteoporose) en kaliumsuppletie kunnen leiden tot magnesiumtekort, omdat zij magnesium nodig hebben voor hun opname en werking (versnelde osteoporose).

Bepaalde medicijnen als **antibiotica en antidepressiva** kunnen de magnesiumspiegel verlagen.

Spijverteringsproblemen kunnen tot ernstige magnesiumtekorten lijden. Bij onvoldoende of te veel maagzuur, ontstekingen van de (dunne) darm, gebrekkige darmflora of coeliakie bv. wordt de opname van voedingsstoffen enorm beperkt.

Bovendien worden vaak te veel **zuivel** en suikers gegeten zoals wit **brood**, kaas, pasta, crackers, vleeswaren, koekjes, vla, yoghurt, etc. die het lichaam van magnesium roven ten behoeve van de verwerking.

Magnesium in voeding

Goede bronnen van magnesium zijn: volkoren granen als spelt en boekweit, groene bladgroenten, noten, zaden, pure chocola en peulvruchten. Helaas neemt het gros van de Westerse bevolking te weinig van deze voedingsmiddelen tot zich. Er worden meer zuivelproducten en snelle suikers gebruikt die tot verdere rooibouw kunnen leiden, omdat het lichaam bij het verwerken hiervan juist magnesium nodig heeft. Bovendien bevat de voeding door bodemverarming bij lange na niet meer de hoeveelheden die wij als mens nodig hebben. Volgens een onderzoek Ciba-Geigy bevatten wortels bv. 59% minder magnesium in 1996 t.o.v. 1985. Hoe was dat in 1900 bv? En nu, in 2017?

Aan kunstmest worden alleen nog calcium, fosfor en zwavel toegevoegd. De overige mineralen (meer dan 73!) worden niet toegevoegd en deze ontbreken dan ook grotendeels in onze voeding. Aanvulling via een mineralensupplement is dan ook vaker noodzaak dan wens.

Referenties

Publicatie: Fit met voedingssupplementen, Dr. Gert E. Schuitemaker, Drs. Toine de Graaf

Publicatie: Readers digest, gids voor vitaminen en mineralen

Publicatie: vitaminen en Zelfzorg, Ruud Nieuwenhuis

Publicatie: The Magnesium miracle, Dr. Carolyn Dean

<http://encyclopedia2.thefreedictionary.com/Oligodynamic+Action>

<http://www.natuurlijkerwijs.com/mineralen.htm#magnesium>

<http://www.sohf.nl/nutrient/magnesium>

<http://www.orthokennis.nl/nutrienten/magnesium>

<http://www.naturafoundation.nl/monografie/Magnesium.html>

Nano magnesium versus andere magnesiumsoorten

Er zijn veel vragen over de verschillen tussen magnesium. Hieronder een stukje uitleg over nano magnesium versus andere magnesiumsoorten.

Magnesium in een tablet, poeder of als “magnesiumolie” komt voor als verbinding, welke een magnesiumzout wordt genoemd. Er zijn vele soorten verbindingen zoals magnesiumcitraat, magnesiumbisglycinaat of magnesiumoxide. De verschillende bindingen hebben verschillende uitwerkingen. Alle bindingen hebben ook hun eigen voor- en nadelen. Een veel gebruikte binding is magnesiumoxide, een wit poeder, dat onoplosbaar is in water. Magnesiumoxide ontstaat bij het verbranden van magnesiumverbindingen als magnesiumhydroxide $Mg(OH)_2$ of magnesiumcarbonaat $MgCO_3$ uit zeewater. Magnesiumoxide wordt o.m. ingezet als vulstof in papier, als kunstmest, voor waterzuivering, als uitgangsstof voor chemische reacties, bij de zuivering van suiker, in rubber en kunststof en bij de productie van glas. Het kan tevens ingezet worden als katalysator. Voor de bereiding van coatings vindt het toepassing als verdikkingsmiddel en disperseermiddel (olie oplozend middel).

Hoewel magnesiumoxide veilig gebruikt kan worden als voedingssupplement en vaak prima werkt bij spierkrampen, is de vraag of dit het meeste aangewezen middel is om tekorten aan magnesium in het lichaam aan te vullen. Magnesiumoxide is onstabiel, het reageert vrij makkelijk met zuren en water en vormt daarbij zouten en magnesiumhydroxide. Het wordt gemakkelijk in de maag afgebroken, waarbij het meeste magnesium vervolgens via de darm in de ontlasting terecht komt. Om deze reden wordt magnesiumoxide in de geneeskunde ook wel gebruikt als laxeermiddel en bij brandend maagzuur. Het prikkelt de darmwand en neutraliseert het maagzuur door er een reactie mee aan te gaan. Zo blijft er niet veel over voor onze lichaamscellen en voor veel mensen zijn deze effecten juist ongewenst. Een voordeel is dat het goedkoop is en relatief klein, waardoor er veel in een tablet past. Zo krijg je bij een voldoende functionerend spijsverteringsstelsel toch nog voldoende binnen om grotere weefsels zoals spiergroepen te voorzien in hun behoefte.

Er bestaan ook andere magnesiumbindingen zoals magnesiumbisglycinaat. Deze zijn stabiel en vriendelijker voor het maagdarmkanaal. Ook hebben de bindingsstoffen vaak nog een op zichzelf staande werking die gunstig kan zijn voor het lichaam. Het nadeel is dat de tabletten vaak erg groot zijn en er moeten nog steeds bind- en vulmiddelen gebruikt worden om de tabletten of capsules te vervaardigen. Ook moet het lichaam de tabletten of capsules via verscheidene processen afbreken om de magnesium op te kunnen nemen. In dit proces gaat vaak veel magnesium verloren. Zeker als de spijsvertering niet optimaal is.

Elementair magnesium

Het elementaire gedeelte van magnesium is dat deel dat werkelijk in de bloedbaan en vervolgens in onze cellen, weefsels en botten terecht komt. We spreken dan van het mineraal, en niet van het mineraalzout. In elementaire vorm kan het magnesium direct de bloedbaan in en vervolgens opgenomen worden in de cellen daar waar het nodig is. Ook in andere weefsels dan spieren, zoals hersenen, zenuwbanen en organen. Het hoeft niet door het spijsverteringskanaal heen om ontbonden te worden voordat opname plaats kan vinden. Hierdoor werkt het veel sneller en doordat nano magnesium ook minuscule klein is kan het direct de diepere weefsels en zenuwbanen in.

Er bestaat ook de mogelijkheid om “magnesiumolie” op de huid te smeren. Dit omzeilt ook eventuele spijsverteringsproblemen. Deze olie, die feitelijk geen olie is, maar magnesiumchloride opgelost in water dat een olieachtig gevoel geeft, moet echter nog steeds ontleed worden voordat het alle cellen in kan. Voordeel is dat het meer plaatselijk werkt en sneller dan een tablet. Nadeel is dat het plakkerig voelt en prikt op gevoelige en beschadigde huddelen.

Nano magnesium versus andere magnesiumsoorten

Nano magnesium is een revolutionaire vorm die niet belast en supersnel wordt opgenomen. Bij pillen en poeders moeten helaas toch altijd vulmiddelen en hulpmiddelen gebruikt worden om het product stabiel te houden en/of er een mooie tablet van te maken. Deze vulmiddelen zijn niet per definitie toxisch, maar ze belasten altijd in mindere of meerdere mate de lever en onze nieren, ze kunnen diarree veroorzaken en soms zelfs giftig zijn. Magnesiumolie kan bij eczeem of andere huidklachten erg prikken.

Nano magnesium bevat uitsluitend gezuiverd water en minuscule elementaire deeltjes magnesium. Deze deeltjes zijn zo klein dat ze volledig opgelost zijn in het water. Dit proces is uniek en kostbaar, maar levert een product op dat 100% zuiver en 100% opneembaar in het lichaam is. Het is smaak- en reukloos en gemakkelijk in te nemen. Ook geschikt voor kinderen en mensen met slikproblemen.

Nano magnesium wordt bewaard in een donkerviolette fles, die het product een aanzienlijk langere houdbaarheid geeft. Donkerviolet glas laat namelijk alleen UVA en infrarood licht door, waardoor er geen oxidatie in de fles kan ontstaan. Er zijn testen gedaan met dit glas, waarbij kruiden en tomaten na enkele maanden in een donkerviolette glazen pot in de zon te hebben gestaan, nog altijd vers er uit kwamen!

Dit glas is erg kostbaar en draagt naast het unieke productieproces bij aan de prijs van ons product, maar The Health Factory gaat voor de allerbeste kwaliteit en niet voor een zo laag mogelijke prijs. Nano magnesium is voor iedereen die het allerzuiverste magnesium product wil, voor mensen met slikproblemen, en vooral voor mensen met zenuwpijnen, migraines, PMS en langdurige stress. Nano magnesium kan in dat geval sneller effect geven en dieper de cel indringen, waar het de tekorten kan aanvullen en het lichaam kan helpen in balans te komen.

Ervaar zelf wat nano magnesium voor u kan doen en beslis welke vorm het beste bij u past. Er zijn overigens 2 varianten van nano magnesium: sensitief en extra sterk. Zoals de naam al zegt: sensitief voor gevoelige mensen en kinderen. De extra sterk voor wie een wat krachtiger middel kan gebruiken.