

### Algemene informatie

Magnesium chloride is een belangrijke levensbehoefte die de mens nodig heeft, na zuurstof en water, en ook is zeer belangrijk is voor veel biochemische processen. Vooral bij de energievoorziening van de cel speelt magnesium een essentiële rol. Bij een magnesiumtekort zal men zich doorgaans dan ook slap en futloos voelen. Anderen symptomen zijn: concentratieproblemen, somberheid, depressie, zweten en overgevoeligheid van bepaalde zintuigen (overgevoeligheid voor pijn, geluid, geuren of licht).



Daarom wordt er regelmatig magnesium voorgeschreven zodat er voor ontspanning van de spieren en bloedvaten gezorgd wordt, maar ook dat je hersenen, bloeddruk en hartritme tot rust komen waardoor je bijvoorbeeld goed kunt slapen. Onderzoek heeft aangetoond dat een tekort aan magnesium effectief en snel kan worden aangevuld met een (voet)bad of inname van 1 theelepeltje bij de maaltijd. Het kan helpen bij vermoeidheid, depressie, psoriasis en na het sporten. Het zal na korte tijd de weerstand en uw energiepeil verhogen en u zult zich stukken beter voelen.

Deze kwaliteit magnesium chloride is food grade (E511) en is geschikt voor inwendig en uitwendig (cosmetisch) gebruik.

Magnesium chloride is sterk vocht aantrekkend. Bewaar magnesiumchloride buiten bereik van kinderen en niet samen met andere levensmiddelen.

### Achtergrond & geschiedenis

In 1915, zocht een Franse chirurg, Prof. Pierre Delbet, een oplossing om wonden te reinigen, omdat hij had geconstateerd dat de traditionele antiseptische oplossingen eigenlijk weefsels beschadigden en besmetting juist veroorzaakte in plaats van te voorkomen. Hij testte verscheidene minerale oplossingen en ontdekte dat een oplossing van magnesiumchloride niet alleen onschadelijk voor weefsels was, maar dat het een groot effect had op de activiteit van leukocyten en fagocytose; zo bleek het perfect geschikt voor externe wondbehandeling.



Magnesium speelt samen met calcium een rol bij het behoud van sterke botten en soepele gewrichten. Daarnaast zorgt magnesium voor een goede werking van de spieren, zoals de hartspier, en de overdracht van zenuwprikkels. Verder speelt magnesium een belangrijke rol in verschillende processen in het lichaam. Bijvoorbeeld de energiestofwisseling en de werking van enzymen. De stofwisseling is het geheel van processen waarbij een (voeding)stof wordt omgezet in een andere stof. Enzymen zijn eiwitten in het lichaam die helpen bij de vertering van voedingsstoffen. Bovendien zijn er aanwijzingen dat magnesium helpt om de bloeddruk, het cholesterolgehalte en de bloedsuikerspiegel op peil te houden.

Magnesium gaat geestelijke vermoeidheid tegen. Daarmee verhoogt magnesium de weerstand tegen depressies, maar ook tegen spanning en stress. Bovendien versterkt magnesium het concentratievermogen en het geheugen. Magnesium is dus ook een belangrijke voedingsstof voor de hersenen.