



Vad mer är magnesium bra för ?

Magnesium medverkar i kroppens energifabriker. För att mitokondrierna ska kunna bilda energimolekylen ATP, måste en magnesiumjon bindas in. Utan magnesium blir ATP-molekylen inte biologiskt aktiv.

Alla processer i kroppen använder enzymer. De enzymer som behöver energi för att vara aktiva, kräver magnesiumjoner. Om inte magnesium finns tillgängligt blir processerna långsammare och det upplevs som trötthet och utmattning. Magnesium är ett basiskt mineral. Mjölksyra i muskler neutraliseras snabbare och träningsvärk minskas med magnesium.



När kan magnesium användas ?

- Använd magnesiumolja :

- före, under & efter träning eller fysisk ansträngning
- vid oro, nervositet & sömnsvårigheter
- som ett stöd till detoxprogram när det åtgår extra mineraler i kroppens avgiftningsprocesser
- vid ömhet & värk
- för att enkelt ta en större dos magnesium utan biverkningar
- för att bibehålla en stark & frisk benstomme
- för att göra torr hud smidigare. Magnesium hjälper till att binda fukt.



Upplev magnesium-effekten !

Magnesiumklorid & -sulfat ger ett effektivt upptag direkt från huden

Magnesium är kroppens avslappnade mineral. Det samverkar med kalcium för att reglera nervsignaler. Kalcium stimulerar nervaktivitet medan magnesium lugnar och blockerar så inte inflödet av kalcium i cellerna blir för stort. Magnesium ser till att kalcium lagras där det ska, dvs. i benvävnad och tänder. Vid för stort intag av kalcium när inte magnesium i tillräcklig mängd finns tillgängligt, hamnar ett överflöd av kalcium i vävnader och muskler, vilket gör dem stela och kan ge värk (brist kan vara en av anledningarna till s.k. fibroyalgi).



Är du intresserad av rena magnesiumprodukter som ger ett effektivt upptag via huden?

Skicka ett mail till :
info@naringsmedicin.se

Hur appliceras magnesium ?

Spraya på ren och gärna fuktig hud. Låt verka i minst 20 minuter, sen kan huden torkas av med en fuktig handduk. Eller låt det sitta kvar under natten/dagen.

TIPS :

- * Använd magnesiumolja i bastun ! Värme + magnesium gör underverk för trötta och ömma muskler och leder.
- * För trötta muskler: vrid ur en tvättlapp eller en handduk i hett vatten, spraya på magnesium. Lägg på det ömma stället, linda gärna runt en yllehalsduk el. filt. Vila och låt verka minst 20 min.
- * Textilier kan med tiden bli något gråaktiga och förlora i spänst vid regelbunden kontakt med magnesiumolja. Använd gärna ett plagg du inte är så rädd om när du sprayat på oljan, ifall du klär på dig direkt Alternativt använd badrock eller varför inte utse en « magnesiumpyamas » för detta ändamål :) Har du sköljt av huden när oljan verkat färdigt, påverkas dock inte kläderna.
- * Undvik att få magnesium i håret, då det kan bli matt och stripigt. Går dock bort vid vanlig hårtvätt.
- * Undvik kontakt med ögon och slemhinnor. Har du överkänslig eller väldigt torr hud, prova på en liten bit hud först. Om det svider vid applicering, smörj huden med kokos- eller annan olja innan du sprayar på magnesiumoljan.



Varifrån kommer magnesiumet ?

Näringsmedicins magnesiumklorid är av märket Ancient Minerals, och skördas ur den mer än 1600 meter djupa Zechstein-källan, som ligger inbäddad under jordytan. Här har magnesiumet legat orört & isolerat i 250 miljoner år utan yttre påverkan. Ancient Minerals garanterar att deras produkter är helt fria från föroreningar. Öppna vattentäkter där magnesium skördas, som t.ex. Döda Havet och Great Salt Lake är förorenade av industri och avlopp. Magnesium från dessa källor kan innehålla rester av tungmetaller. Så – välj ett rent magnesium!

- Magnesiumsulfatet (också kallat epsomsalt). bryts från saltgruvor i Werra-området i centrala Tyskland. Råsaltet i gruvorna har sitt ursprung i uråldrigt havsvatten som avdunstat. Det är fritt från tillsatser och biologiskt nedbrytbart.



Vilken slags magnesium ger bäst upptag?

Magnesium i jonform ger ett överlägset upptag, särskilt via huden. Sulfationer ökar cellernas genomsläpplighet för magnesiumklorid. Dessutom ger magnesiumsulfat i sig en avgiftande effekt, då det binder och drar med sig toxiner från huden. Kosstillskott i kapslar och tabletter kan ge biverkningar som diarré om man tar stora doser.

