

Wat is het voordeel om met magnesiumgel te masseren? En waarom zou jij daarnaast je cliënt adviseren magnesium als supplement te slikken? De arts en wetenschapper Richard Danel weet het antwoord wel: "Het is een mineraal dat voor zoveel functies in je lichaam letterlijk van levensbelang is. Ook voor de werking van je spieren. En in de westerse wereld heeft meer dan 60 tot 70 procent er een tekort aan. Vul je dat aan, dan zal onder meer spierpijn verminderen. Net als dat heel veel andere processen verbeteren."

Het belang van magnesium

Het is de missie van pionier dokter Richard Danel om het chronische magnesiumtekort de wereld uit te helpen. Dat maakt dat hij het Magnesium Health Institute opzette waar hij wetenschappelijk onderzoek verricht en ook laat uitvoeren. Hij geeft er congressen, lezingen en (geaccrediteerde) workshops over om zijn kennis te verbreiden: "En dat is hard nodig, want het belang ervan wordt - ook door verschillende van mijn collega's - (nog) onvoldoende erkend."

DE CALCIUM-MAGNESIUM BALANS

Er zijn diverse oorzaken aan te wijzen waardoor er een magnesiumtekort kan ontstaan: "Een ervan is de huidige landbouwtechniek: door het gebruik van kunstmest is dit mineraal steeds minder in onze bodem te vinden. Daarnaast verlies je magnesium door de manier waarop wij voedsel bereiden, ook in de fabriek. Bovendien bevat onze voeding erg veel calcium. Dat doet iets met de calcium-magnesium balans: die is uit evenwicht. "Een overvloed aan calcium gaat ten koste van de werking van magnesium. Een van de nadelen is juist zwakkere botten. In geen ander land als Nederland en Denemar-



Via de huid kan magnesium ook goed worden opgenomen.

ken (waar veel zuivel van huis uit wordt gegeten en zelfs calcium aan producten wordt toegevoegd) komt zoveel osteoporose voor."

INVLOED VAN LIFESTYLE

Richard vertelt dat onze samenleving steeds stressiger is geworden: "Het blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat de uitscheiding van magnesium onder invloed van stress hoger wordt. Daarnaast wordt het door de stress ook nog eens slechter opgenomen. Datzelfde geldt voor bepaalde medicijnen: "Aangetoond is dat bijvoorbeeld de maagzuurremmer Omeprazol een verhoogde uitscheiding van het mineraal tot gevolg heeft. Bij klachten is magnesiumcarbonaat dan een veel beter alternatief: dat zorgt zelfs voor een betere opname van magnesium."

WAAROM IS MAGNESIUM BELANGRIJK?

Op de vraag waarom het mineraal essentieel is voor onze gezondheid, antwoordt de deskundige gedreven: "Op de in 2016 in Rome gehouden wereldconferentie



van de Society for the Development of Research on Magnesium over magnesium kwam weer naar voren dat er bij een chronisch tekort aan dit mineraal een significant verhoogd risico bestaat op allerlei aandoeningen. Die ontstaan daardoor eerder, in ernstigere mate en ze zijn bovendien moeilijker te behandelen. Dan gaat het onder meer om verschillende vormen van kanker (van de darmen en de alvleesklier), hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Het verband met een magnesiumtekort staat daarbij keihard vast!”

SUPPLEMENTEN

Vanuit wetenschappelijk oogpunt staat de arts zeer terughoudend tegenover supplementen: “Toch is suppletie onvermijdelijk wil je het tekort aan magnesium in je lichaam terugdringen. Let er daarbij wel op wat je slikt. Want van veel magnesiumverbindingen en -supplementen is bekend dat er maar een klein deel van in je lichaam wordt opgenomen. Het blijkt dat het zeer goedkope magnesium citraat wel goed is: het is bewezen dat dit biologisch beschikbaar is, dat wil zeggen dat het wel wordt opgenomen. De gemiddelde dosis die een mens nodig heeft, is 400 mg per dag.” In feite kun je niet zomaar te-

“Voor masseurs is het belangrijk hun kennis over magnesium door te geven aan hun cliënten: dat bevordert hun gezondheid”

veel magnesium binnenkrijgen, want je plast dat weer uit. “Toch kan het een rommelende buik geven doordat je je maag darm kanaal overprikkelt. Gelukkig is er een aanvullende route om nog meer van dit mineraal op te nemen. En dat is via je huid.”

ZECHSTEIN

“In Veendam is de enige bron ter wereld waar het zuiverste natuurlijke magnesiumzout, magnesiumchloride, ter wereld wordt gewonnen. Dit wordt onder een strikt zuiverheids- en veiligheids-protocol voor menselijke toepassingen op de wereldmarkt gebracht. En die vorm wordt goed door je huid opgenomen, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Dit is een perfecte aanvulling op je voe-

BELANG

Tijdens zijn presentaties laat Richard vaak een YouTube-video zien dat het belang aantoont van een evenwichtige balans tussen de hoeveelheid calcium en magnesium. Het is gemaakt door de Amerikaanse arts Andrea Rosanoff, wetenschappelijk directeur van het Center for Magnesium Education & Research. (Wil je de link naar deze video ontvangen, mail dan naar redactie@massage-magazine.nl.)

LEZERSAANBIEDING

Om zijn kennis over magnesium te delen geeft Richard wereldwijd lezingen en workshops. Dat doet hij ook op de Massage en Complementair vakbeurs in Hoevelaken. Daar is hij keynote speaker op zaterdag op 14 maart aanstaande (geaccrediteerd door de NGS). Abonnees van Massage Magazine krijgen korting op de beurs. Ga daarvoor naar www.sooner.nl en vul onder ‘tickets’ mm2020 bij ‘promotiecode opgeven’. Je ontvangt dan €5 korting en betaalt slechts € 7,- voor jouw entreeticket.



Voorzitter van het Magnesium Health Institute dokter

Richard Danel: “De wetenschappelijk onderbouwde kennis over de effecten van magnesium wordt gelukkig steeds groter. Desondanks is het niet makkelijk om kennis te verspreiden omdat het onbekend terrein is. Maar door voortschrijdend inzicht komen ook steeds meer artsen wetenschappers tot inzicht dat het een essentieel mineraal is.” Voor meer informatie, ook over de voedingsmiddelen die magnesium bevatten, zoals groene groenten, peulvruchten, fruit, noten, granen en zuivel. Zie ook www.magnesium-healthinstitute.com.

ding en supplementen. Breng je het aan op je huid, dan komt het meteen bij je cellen terecht.” De arts adviseert om daarvoor magnesiumolie op je buik, oksels en voeten te smeren en dat minimaal twintig minuten in te laten trekken. “Een goede optie is om dat voor het slapen gaan te doen. Dan wordt het goed opgenomen én je slaapt er gelijk ook beter door.”

MAGNESIUM EN MASSAGE

Voor een massage is het aan te raden met de magnesium gel te werken: “Dan heb je een dubbelzijdig effect: het mineraal komt ook direct op die plaatsen waar het nodig is. Dat helpt de doorbloeding aanzetten en spierpijn verminderen. Veel topsporters gebruiken de olie direct op hun spieren.” Daarnaast adviseert hij om met je cliënten jouw kennis over supplementen en toediening via de huid te delen. “Je cliënt zal merken dat zijn gezondheid erdoor verbetert.”