



"Dagelijks train ik bij Lindobeach in Den Haag voor de Olympische spelen van Tokyo in 2020, onder begeleiding van Braziliaanse topcoach Wesley Pinreihó.

MAGNESIUM: HET WITTE GOUD, OOK VOOR SPORTERS

Magnesiumtekort bij vele Nederlanders

Uit onderzoek is gebleken dat vele Nederlanders lijden onder een magnesiumtekort. Dit kan resulteren in een breed scala aan klachten. Denk hierbij aan spierkrampen, onrustige benen, hoofdpijn of migraine, verkrampte rug- of nekspieren of buikkramp bij menstruatie. Veel van dit soort klachten kunnen worden teruggeleid naar een chronisch tekort aan het mineraal magnesium. Zo zegt ook dr. Richard Danel, voorzitter en oprichter van het Magnesium Health Institute. "Ook risico's waarvan we dachten dat ze als vanzelfsprekend bij ouderdom horen, blijken een relatie te hebben met een chronisch magnesiumtekort zoals hart- en vaataandoeningen, diabetes, of reumatische aandoeningen."

Dit komt omdat magnesium een belangrijke rol speelt in al onze cellen. Het mineraal stuurt meer dan 350 lichaamsprocessen aan en ondersteunt andere mineralen en vitamines. Hierdoor behoort magnesium tot een van de essentiële levensbehoeften, net zoals water en zuurstof. Bij een voortdurend tekort aan magnesium kan dit resulteren in verschillende verschijnselen.

Wat doet magnesium voor je lichaam

Magnesium helpt onder andere voor de ontspanning van spieren, het verbeteren van nachtrust, versoepelen van gewrichten, het geven van energie en stimuleren van de vetverbranding. Gemiddeld heeft een mens ongeveer 400 milligram magnesium per dag nodig, afhankelijk van levensstijl, leeftijd of lichaamsgewicht. Idealiter wordt dit gehaald uit voeding. Echter is het de laatste decenia voor ons steeds moeilijker geworden om

de juiste hoeveelheid magnesium uit onze voeding te halen, onder andere door de afname van de hoeveelheid magnesium in de grond. Hierdoor ontstaat bij veel mensen in de westerse wereld een magnesium tekort. Dit tekort wordt nog eens groter door bijvoorbeeld het drinken van frisdrank, eten van veel suikers, gebruik van medicijnen, het ervaren van stress of het intensief beoefenen van sport. Deze processen vergen namelijk een verhoogde behoefte magnesium van het lichaam.

Nieuwe inzichten

Doktoren schrijven daarom steeds vaker magnesium supplementen voor bij verschillende klachten zoals slechte nachtrust, spierkrampen, rusteloze benen, hoofdpijn, stress, migraine, huidaandoeningen, artrose of osteoporose. Deze worden vaak voorgeschreven in de vorm van oraal te nemen voedingssupplementen. Maar zoals al langer verondersteld en recentelijk wetenschappelijk bewezen, wordt magnesiumchloride ook in het lichaam opgenomen via de huid. Een zeer welkome parallelle route die zonder maag- en darmbezwaren het magnesium op zeer effectieve wijze bij de cellen brengt.

Het witte goud, uit natuurlijke bron

Alle producten van Permsal bevatten pure magnesiumchloride uit het Perm-tijdperk. Dit zout is een lichaamseigen stof die in tegenstelling tot de meeste andere producten, zeer goed door het lichaam wordt opgenomen. Het zuiverste natuurlijke magnesiumzout ter wereld wordt gewonnen uit de 250 miljoen jaar geleden ingedroogde Zechstein Zee diep onder de

grond bij het Groningse Veendam.

Topsporter deelt ontdekking

Professioneel beachvolleyballer Dirk Boehlé heeft goede ervaringen met de producten van Permsal. "Dagelijks train ik bij Lindobeach in Den Haag voor de Olympische spelen van Tokyo in 2020, onder begeleiding van Braziliaanse topcoach Wesley Pinreihó. Hier zitten ook vele zware trainingdagen bij. Ik heb dan vaak zware, verzuurde benen of veel spierpijn." Boehlé werd verteld dat Permsal zijn klachten zou verminderen. "Ik ben een nuchtere Zeeuw en wil eerst zelf ervaren of het werkt", zegt Boehlé. "Na elke training en voor het douchen smeer ik het op mijn lijf. Of ik gebruik magnesium kristallen voor een voetbad of een ligbad om extra te ontspannen en magnesium op te nemen. Ik merk nu dat het meer energie geeft en me sneller helpt herstellen. Ook kan ik hierdoor mijn lichaam meer en zwaarder belasten. Permsal magnesium helpt me enorm bij mijn trainingen."

Voor Boehlé is Permsal een ontdekking die hij graag deelt met anderen. "Ik ben verbaasd dat nog niet iedereen magnesium gebruikt. Daarom wil ik me inzetten zodat meer mensen het gaan gebruiken" zegt hij. "Het mooie is dat ik in mijn zoektocht in aanraking ben gekomen met Permsal, een product dat me sterker maakt. En als het voor een topsporter goed is, is het voor iedereen goed."

Bestel nu in de webshop en ontvang een gratis extra flesje!

www.permsal.nl



PERMSAL[®]
MAGNESIUM



Magnesium Health Institute

