

# **Meer energie en minder stress**

## **dankzij magnesium**

**Een mineraal, noodzakelijk voor minstens 325 biochemische reacties in het menselijke lichaam en dus essentieel voor het leven, is magnesium. Helaas kampt minstens 70 % van onze bevolking met een gebrek aan dit mineraal en dit kan op zeer veel lichaamsterreinen zijn tol eisen. Gelukkig kan een goed magnesiumsupplement ondersteuning bieden.**

### **Courant gebrek**

Verarmde landbouwgronden, reguliere landbouwteelt, overmatig gebruik van de mineralenrover suiker, witmeelproducten ontdaan van de magnesiumrijke kiem, chronische stress, medicijneninname...geen wonder dat verschillende studies bewijzen dat de magnesiuminname in onze leefwereld problematisch tot dramatisch is. Zo toonde een Franse studie aan dat liefst 77 % van de vrouwen en 72 % van de mannen minder dan de dagelijkse behoefte aan magnesium via de voeding binnenkregen. Een goed magnesiumsupplement is dus vaak meer dan welkom.

### **Magnesium, het anti-stress mineraal**

Het mineraal magnesium speelt een cruciale rol in meer dan 300 reacties in ons lichaam. Het is niet alleen een cofactor voor diverse enzymsystemen, het is ook cruciaal voor de werking van de celmembranen, waardoor het mee de afscheiding van hormonen en neurotransmitters helpt regelen. Zo kan magnesium gevoelens van acute stress verminderen omdat het de bij acute stress overprikkelde sympathicus-bijnier minder adrenaline en noradrenaline doet afscheiden. Bij chronische stress wordt dan weer de overprikkelde HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnier) afgeremd, wat leidt tot een lagere afscheiding van cortisol door bijnierschors. Magnesium werkt ten slotte ook rustgevend door inwerking op de overdracht en productie van neurotransmitters (zenuwsignaalstoffen) in de hersenen. Zo remt magnesium de hersenprikkelende neurotransmitter glutamaat, bevordert ze de werking van de rustgevende neurotransmitter GABA of gamma-aminoboterzuur en is ze een cofactor in de aanmaak van de positiverende neurotransmitter serotonine. Alles samen verdient magnesium terecht de

titel van “anti-stress mineraal”, omdat het de stressbestendigheid verhoogt, helpt rustiger en ontspannen in het leven te staan, helpt beter te slapen en de kans op angsten en neerslachtigheid vermindert.

### **Ook betere energieproductie**

Maar het “antistressmineraal” kan ook vermoeidheid en futloosheid verminderen en beter doen presteren. Vooreerst omdat de rustgevendende werking van magnesium ervoor zorgt dat we beter en dieper slapen en dat het lichaam minder energie verstookt in overbodige stressreacties zoals hartkloppingen, gespannen spieren en rusteloosheid. Verder is magnesium cruciaal voor een efficiënte werking van de mitochondriën, de celorgaanjes waarin energie gewonnen wordt. Zowel de generatie van energie bij korte, intense inspanningen zonder zuurstof (de “anaerobe” verbranding), als de energiewinning bij langdurige inspanningen met zuurstofverbruik (de “aerobe” verbranding) worden door magnesium bevorderd. Magnesium verhoogt overigens ook het aantal actieve mitochondriën, draagt bij tot een sneller herstel van het gehalte aan de energiedrager ATP in de mitochondriën en activeert verschillende B-vitamines bij de energieproductie. Magnesium is dan ook een cruciale nutriënt voor meer energie en minder vermoeidheid.

### **Ontspannen spieren, gezond hart- en bloedvaten**

Magnesium bevordert ook de normale werking van onze spieren. Ter hoogte van de skeletspieren vermindert een goede magnesiumspiegel de kans op gespannen spieren, spierkrampen, spierschokken, spierzwakte, nek- en rugpijn. Maar dit mineraal ontspant ook de gladde spieren van onder meer de bloedvatwanden, luchtwegen en baarmoeder waardoor magnesium de bloeddruk helpt verlagen, de kans op astma en op premenstrueel syndroom vermindert. Elementair is ook de rol in de werking van de hartspier en de bijdrage tot een stabiel hartritme. Tekorten aan magnesium kunnen daarom bijdragen tot hoge bloeddruk, te hoog hartritme, hartritmestoornissen en hartfalen.

### **Vlotte darmwerking**

Magnesium is ook nauw betrokken bij de spijsvertering, is elementair voor een normale darmperistaltiek en heeft een natuurlijke laxerende werking. Magnesiumtekorten werken dan ook in de hand: constipatie, prikkelbare darm, gebrekkige eetlust, misselijkheid, eetstoornissen en diarree.

### **Goede suikerstofwisseling**

Magnesium draagt ook bij tot afscheiding en de werking van diverse hormonen, waaronder insuline. Omdat het daarnaast ook de opname door en het transport van glucose in de cellen bevordert, helpt het ook de bloedglucosespiegel beter onder controle houden in de preventie en het afremmen van diabetes type 2.

### **Andere nuttige werkingen**

Ook op andere terreinen is magnesium onmisbaar:

- het is van belang voor sterke beenderen, tanden en nagels (uiteraard in synergie met calcium)
- het draagt bij tot een optimale functie van het immuunsysteem
- het helpt ontsteking voorkomen (door een rol in aanmaak van ontsteking werende “goede prostaglandines”)

### **Kies “gecheleerde” magnesium**

Voor magnesium geldt zeker: het is niet wat je inneemt, maar wat je opneemt wat telt. Wie naast een ongeraffineerde en gevarieerde voeding extra magnesium wil innemen, kiest dan ook best voor “gecheleerde” magnesium. Hierbij is magnesium gebonden aan een aminozuur zoals glycine (bv. magnesiumbisglycinaat) of taurine (magnesiumtauraat). Dit zorgt niet alleen voor de allerbeste opname (magnesiumbisglycinaat is tot 5 maal beter dan het veel gebruikte magnesiumoxide), deze vorm remt ook de opname van “antagonist” calcium niet af. Vrij nieuw, maar zeer interessant is de “liposomale” magnesium, waarbij door omhulling met lecithine de anders niet zo goed opneembare magnesiumoxide, nu wel zeer vlot wordt opgenomen.