

Magnesium

Voetreflexmassage gecombineerd met het gebruik van magnesium, wat zijn de voordelen?

Magnesium is een **essentieel mineraal** voor het lichaam. Het is een stof die we, net als ijzer, zink of calcium, niet zelf produceren, maar via onze voeding binnen moeten krijgen. Magnesium vervult een cruciale rol in tal van lichaamsprocessen. Het is betrokken bij de **opbouw van botten en de overdracht van zenuwprikkels**. Daarnaast is het mineraal van vitaal belang voor de spierfunctie, inclusief die van het hart. Magnesium reguleert niet alleen het hartritme, maar ook de bloeddruk en speelt een rol in de werking van het immuunsysteem. **Het draagt ook bij aan ontspanning, zowel van de spieren als van de hersenen.**

Magnesium wordt opgenomen via de huid (grote poriën in de voetzolen) en helpt bij het verlichten van spierpijn, stijfheid en vermoeidheid. Het helpt ook bij het ontspannen van de bloedvaten en verbetert de doorbloeding.

De voetenbaden met magnesium helpen ook bij het verminderen van stress en angst. Het zout helpt bij het **verminderen van het cortisolgehalte**, het hormoon dat bijdraagt aan stress. Het vermindert ook spanningen in de spieren, waardoor je je meer ontspannen voelt. Ook voor sporters interessant!

Door regelmatig een voetenbad met magnesium te nemen, kun je jouw gezondheid verbeteren. Het magnesium helpt bij het **verbeteren van de bloedsomloop**, waardoor je voeten minder gevoelig worden. Het vermindert ook het risico op infecties en andere gezondheidsproblemen.

Het **stimuleert ook de afgifte van endorfines, die de stemming verbeteren** en het gevoel van welzijn verhogen.

Door de huidbarrière

Men zou kunnen denken dat magnesium, of enige andere stof, niet zomaar door een gezonde huid met een normaal functionerende barrière kan dringen. Echter, onder bepaalde omstandigheden, zoals verhoogde temperatuur of gewijzigde hydratatiecondities (zoals een hoge concentratie zouten in de omgeving of in water), of met de hulp van stoffen die de penetratie bevorderen, is dit wel mogelijk. Bij een beschadigde huid, bijvoorbeeld bij eczeem, dringen magnesiumdeeltjes veel gemakkelijker binnen. Onderzoek heeft bovendien aangetoond dat magnesium een beschermende reactie in de huid teweegbrengt.

Magnesium is ook verkrijgbaar als olie die je zo op de huid kunt smeren of sprayen. Deze olie wordt gewonnen uit een van de zuiverste bronnen die er bestaan, namelijk de Zechstein Zee. Deze miljoenen jaren oude ondiepe binnenzee ligt onder ons eigen landje.

PERMSAL

MAGNESIUM

Kwaliteit garanties



Permsal maakt gebruik van magnesium uit de meest zuivere bron ter wereld en is erkend met het Zechstein keurmerk.

Permsal is lid van het Magnesium Health Institute.



Het magnesium mineraal speelt een centrale rol bij alle biologische lichaamsprocessen.

- Ontspant spieren en bloedvaten
- Versoepelt gewrichten
- Verbetert nachtrust
- Geeft energie en uithoudingsvermogen
- Ondersteunt andere mineralen en vitamines
- Verzacht de huid
- Brengt rust in het zenuwstelsel
- Stuurt gehele stofwisseling aan
- Stimuleert vetverbranding
- Verschoont bloedvaten en voorkomt verkalking
- Versterkt botten en tanden
- Voorkomt bloedstolsels