

# Waarom Zechsal magnesium?

Zechsal is zuiver, heilzaam en krachtig

## De beste soorten magnesium

De basis van Zechsal is **magnesiumchloride** uit de zuiverste en meest geconcentreerde magnesiumbron ter wereld. Deze bron ligt dichtbij onze locatie in Veendam. Het natuurlijke magnesium komt van 1600 meter diepte en wordt gewonnen volgens een geborgd proces.

Dit magnesium is de beste vorm voor opname via de huid, ons grootste opnameorgaan. Zechsal geeft het in pure vorm door - zonder enige toevoeging - als badkristallen en magnesiumolie. Daarnaast maken wij hiermee unieke functionele producten met een hoog magnesiumgehalte.

Als aanvulling op magnesium via de huid, biedt Zechsal twee orale vormen aan, die aantoonbaar goede resultaten opleveren: **magnesiumcitraat** en **magnesiumbisglycinaat**. Beide organisch en in poedervorm, zonder vulmiddelen of zoetstoffen en van de beste kwaliteit. Ideaal te combineren met het gebruik van magnesiumchloride.

### 1. Zechsal verlicht en ontspant bij:

- ✓ Stress, onrust en geheugenproblemen
- ✓ Reumatische aandoeningen en artrose
- ✓ Spierpijn en kramp
- ✓ Vermoeidheid en slapeloosheid
- ✓ Huidaandoeningen (psoriasis, eczeem), jeuk en schilfers

Daarnaast ondersteunt Zechsal bij hartritmestoornissen, hoofdpijn, fibromyalgie en depressie.

### 2. Waarom is dat zo?

De werkzame stof is magnesium, na zuurstof en water de derde levensbehoefte van de mens. Magnesium bevordert meer dan 350 lichaamsprocessen en is daarmee onmisbaar. Veel mensen hebben ongemerkt een magnesiumtekort. Dat komt doordat ons voedsel steeds minder magnesium bevat, ons dieet niet altijd voldoende divers is en veel soorten medicijnen magnesium 'rovers' zijn. Veel mensen kunnen daarom wel wat extra magnesium gebruiken. Dat geldt ook voor sporters, zwangere vrouwen en vrouwen in de overgang.

### 3. Via de huid én oraal

#### a. via de huid

De meest snelle en effectieve manier om je magnesiumbalans aan te vullen is via de huid. Het magnesiumchloride in de badkristallen, olie, gels en huidverzorging van Zechsal wordt uitstekend opgenomen en gaat via het interstitium rechtstreeks naar de cellen waar het moet zijn.

*Tip: een hoge concentratie als in magnesiumolie kan een prikkend gevoel geven op de huid. Dit is niet erg en gaat meestal over. Probeer eens een andere plek en bouw de dosering langzaam op.*

#### b. oraal

De orale vormen van Zechsal zijn zorgvuldig geselecteerd na het beoordelen van vele studies. We hebben gekozen voor de poedervorm vanwege de zuiverheid, de mogelijkheid om je eigen dosering te bepalen en het gemak bij het innemen. Zo hoeft je lichaam geen overbodige vulmiddelen af te breken en kun je het eenvoudig toevoegen aan een smoothie of yoghurt.

Let op: oraal gebruik van magnesium kan maag/darm klachten geven. Over het algemeen wordt magnesiumbisglycinaat beter verdragen dan magnesiumcitraat. Bij de opname via de huid is de kans op maag/darm klachten minimaal.

#### 4. Dosering en gebruik

Wij geven richtlijnen, hoewel de dosering zeer persoonlijk is en afhankelijk van lichaamsgewicht, leefstijl en klachten. Je kunt van magnesium niet te veel binnen krijgen. Het overschot wordt door het lichaam uitgescheiden.

Zechsallsport gel & flakes: naar behoefte

Effectief bij spierpijn, blessures en kramp. Twee keer per week een voetenbad met de flakes voor optimale ontspanning en herstel. De gel naar behoefte tijdens of na het sporten. Bij blessures meermaals herhalen. De gel is ook je eerste hulp bij kramp.

MCM gel: twee maal daags

Uiterst geschikt om pijnlijke gewrichten te behandelen. Geeft direct verlichting. Advies: twee maal daags gevoelige plekken insmeren. De gel trekt snel in, afspoelen is niet nodig.

Magnesiumolie: 15 tot 20 sprays per dag

Elke spray geeft 12,5 mg puur magnesium, concentratie 31%. 15 tot 20 sprays leveren de helft van de ADH. Veel gebruikt als aanvulling bij een magnesiumtekort. Na aanbrengen minimaal 15 minuten laten zitten. Daarna eventueel afspoelen met water.

Magnesiumgel: naar behoefte

Meest gebruikt bij huidaandoeningen, het bevordert het herstel van de huid. Ook voor pakkingen (19% betere hydratatie, 33% gladdere huid). De gel bevat 30% magnesiumchloride. Minimaal 15 minuten laten zitten en na gebruik afspoelen met water.

Voetenbad: 125 gram kristallen op ca. 4 liter water

Voor totale ontspanning, beter slapen en bij huidaandoeningen (bv. voetschimmel of eczeem). Twee keer per week is een goede basis. Bij chronische klachten om de dag.

Dobberbad of Deluxe: een halve tot 1 kg kristallen voor een ligbad

Gebruikt voor totale ontspanning en als magnesiumkuur bij psoriasis of andere huidklachten. Een fijne manier om magnesium op te nemen.

Magnesiumcitraat: 1 à 2 maal daags 1 theelepel

Oplossen in lauw of warm water, of mengen met zuivel. Specifiek aanbevolen voor de spieren, gewrichten en herstel na inspanning. Geschikt voor sporters.

Magnesiumbisglycinaat: 1 à 2 maal daags 1 theelepel

Oplossen in lauw water (tip: met citroen), vruchtensap of mengen met zuivel. Deze vorm werkt aantoonbaar op mentale processen. Aan te bevelen bij stress, angst en somberheid. Verbeterd de concentratie en ondersteunt je geheugen.

Daarnaast kun je dagelijks de **verzorgingsproducten** gebruiken zo veel je wilt.

Ook **kinderen** (bv bij onrust, gedragsproblemen of slecht slapen) kunnen baat hebben bij extra magnesium. Let wel op: de doseringen voor kinderen zijn lager. In de kennisbank op de site vindt je hier meer over.

#### 5. Wanneer niet gebruiken?

Bij een extreem lage hartslag (<35) en bij ernstige nieraandoeningen. Voor medicijnen geldt dat het verstandig is om een uur tussen het gebruik van Zechsal en de inname aan te houden. Bij twijfel over de combinatie met medicijnen, raadpleeg je arts.