

Magnesium wonder doener



- —
- —
- —
- —

-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-

Een goed artikel schrijven valt nog niet mee. Je gaat op zoek naar betrouwbare bronnen die de juiste inhoud bevatten. En dat is het nu net “betrouwbare bronnen” hoe vindt je die. Dit artikel is dan ook voor degene die beknopt willen weten **of er een Magnesium te kort is en wat je hier aan kunt doen**. Als eerste valt mij op dat de overheid gelieerde websites over voeding en gezondheid mede delen; “niets aan de hand, u krijgt genoeg Magnesium uit uw voeding binnen”.

En toen; op zoek naar onafhankelijke websites die net als ik de waarheid willen weten zonder belangen verstrengeling. Het valt mij op dat zowel Nederlandse als buitenlandse websites hetzelfde te melden hebben over Magnesium. Er is over het algemeen een tekort van dit prachtige minerale goedje in het menselijk lichaam.

Veel verder dan dit wil ik dan ook niet gaan. Hiermee bedoel ik: een te rationele benadering van het onderwerp Magnesium. Ik volg mijn gevoel en intuïtie en handel altijd vanuit bewustzijn. Te vaag? 80% van de mensen baseert zijn kennis op a: wat ze horen van derden, b: wat ze leren uit boeken of c; wat men rationeel tastbaar kan verklaren. In mijn opinie sla je de plank dan mis; slechts de eigen directe ervaring is geldig.

Het is mijn opzet om een andere zijde te belichten. Anders dan de farmaceutische en chemische industrie, overheid of andere instelling in de vorm van een cadeautje met een strikje er omheen doen geloven . Het is minimaal moeilijk te noemen als je bewust gezonde voeding wil nuttigen. Hier wil ik op deze manier verandering in brengen door mijn steentje bij te dragen. Zo dat was het voor mijn relaas.

Magnesium in mijn voeding

Haal ik voldoende Magnesium, en eventuele hulpstoffen uit mijn voeding? Als ik naar mijn

voedingspatroon kijk kan ik zeggen dat ik gezond en gevarieerd eet. Ik ben vegetarisch, eet veel groenten en fruit, drink weinig en ik rook niet. Als aanvulling gebruik ik Omega 3, 6 en 9 bevattende oliën. Ik ben bewust van voeding en wat voor stoffen hierin zitten. Goed, wat krijg ik aan Magnesium binnen als ik naar **deze tabel** kijk.

Mijn belangrijkste Magnesium bronnen:

Ontbijt

Banaan – 25 mg – Magnesium
Blauwe bessen – 10 mg – Magnesium
Haver – 25 mg – Magnesium
Yoghurt – 30 mg – Magnesium

Middageten

Bruin brood, 8 stuks – 64 mg – Magnesium
Pindakaas op brood, 2 stuks – 30 mg – Magnesium
Sandwichspread – 30 mg – Magnesium

Avond eten

Basmati rijst – 100 mg – Magnesium
Groene groenten – 50 mg – Magnesium

Totaal _____ **364 mg Magnesium per dag**

Dit is natuurlijk een grove schatting waarbij ik gekeken heb naar hoeveel ik van welk Magnesium bevattend product binnen krijg. Volgens de overheid gelieerde websites is dit voldoende. Volgens onafhankelijke websites niet. Ik ga voor de tweede optie.

Er zijn vele magnesium verbindingen die allemaal goed tot minder goed in het lichaam worden opgenomen. Het valt buiten dit artikel om al deze informatie weer te geven. Een goede overzichtelijke site hiervoor is: fonteine.nl

Bloedwaardes meten

Om een tekort aan magnesium in het lichaam te onderzoeken, wordt tegenwoordig steeds meer gebruik gemaakt van de zgn. “volbloed (spectraal)analyse”, waarbij feitelijk de celconcentratie van de diverse essentiële nutriënten wordt bepaald. Deze bepalingen blijken een goede afspiegeling te zijn van de celconcentratie in de lichaamsweefsels en -organen; de ‘reguliere’ plasma- en/of serumbepalingen zijn hiervoor niet geschikt. (bron: fonteine.nl)

Bronnen:

[Magnesiumforlife](#)

[Fonteine](#)

[Realisatietrainingen](#)

[Vitaminestore](#)

Gezocht op:

[Voedingscentrum Magnesium](#)

Hoeveelheid MG in voeding

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding