

## MAGNESIUM VIA DE HUID

Recente inzichten tonen de voordelen aan van het aanbrengen van magnesiumchloride via de huid, ook wel transdermale opname genoemd.

Bekende magnesiumvarianten worden meestal in tablet- of poedervorm gebruikt. Deze vorm is veel minder effectief omdat maar een klein gedeelte van het magnesium door je lichaam wordt opgenomen. Bovendien kunnen er bijwerkingen zoals darmklachten optreden.

Magnesiumchloride daarentegen is een lichaamseigen vorm van magnesium en wordt sneller en effectiever opgenomen in onze cellen. Het is het **veiligste** en meest **effectieve** magnesium supplement. Via de huid kan er **geen overdosis** ontstaan en heb je geen last van bijwerkingen.

Lifeforce biedt alleen deze pure vorm van magnesium aan in drie soorten: **olie, gel & flakes**.

### Check de magnesium calculator



Wil je inzicht in je dagelijkse magnesiumbehoefte en op een simpele manier de ideale dosering Oil, Gel of Flakes berekenen? Check de magnesium calculator op [www.lifeforce.nl](http://www.lifeforce.nl).

In sommige situaties ben je gebaat bij extra magnesium:

- Bij regelmatig sporten tegen verzuring, spierkrampen en sneller herstel
- Als je een druk leven hebt en stress ervaart
- Wanneer langdurig concentratievermogen is gewenst
- Bij slaapproblemen of onrust
- Om een periode van depressie te overwinnen
- Tijdens en na zwangerschap
- Bij het geven van borstvoeding

## WAAROM MAGNESIUM VAN LIFEFORCE?

- 100% natuurlijke en zuivere magnesium gewonnen uit de Zechstein bron in Nederland
- Producten met een hoge concentratie magnesiumchloride
- Geen toevoeging van hulpstoffen en conserveermiddelen
- Kwaliteitsproducten voor magnesiumopname via de huid
- Geen bijwerkingen zoals darmklachten

### LIFEFORCE: GEZONDHEID IN DE PUURSTE VORM!



### Contact

[www.lifeforce.nl](http://www.lifeforce.nl)

[info@lifeforce.nl](mailto:info@lifeforce.nl)

T 030 - 8770715

*Lifeforce is een merk van  
The Magnesium Company B.V*



LIFEFORCE  
MINERAL OF LIFE



*PURE MAGNESIUM*

*RELAX & RECHARGE*



## MAGNESIUM: HET RELAX MINERAAL

Als het gaat om onze fysieke en mentale gezondheid, dan moet magnesium niet onderschat worden. Magnesium is hét mineraal dat zorgt voor de optimale werking en interactie van honderden lichaamsprocessen. Magnesium staat gelijk aan anti-stress! Daarom noemen wij magnesium ook wel het relax mineraal.



“Recent onderzoek toont aan dat magnesium invloed heeft op 700 tot 800 lichaamsprocessen zoals energiestofwisseling, zenuwprikkeloverdracht en spierwerking.”

Dr. Dean, C.  
The Magnesium Miracle  
2017.

## KLACHTEN DOOR MAGNESIUMTEKORT

Door gebrek aan magnesium kunnen er verschillende klachten optreden, zoals spierpijn, kramp, hoge bloeddruk, slaapproblemen en hoofdpijn. Magnesiumtekort kan tevens psychische problemen zoals depressie en stress veroorzaken.

## WAAROM HEBBEN WE EEN MAGNESIUMTEKORT?

Het is algemeen bekend dat we te weinig magnesium via onze voeding binnenkrijgen. Ook als je gezond eet! Dit komt met name door de daling van het mineraalgehalte in landbouwgrond.

Ook zorgen bepaalde (eet)gewoonten voor extra onttrekking van magnesium uit ons lichaam. Denk aan consumptie van alcohol, nicotine, cafeïne, zuivelproducten en fastfood.

Een actieve en drukke leefstijl vraagt veel van ons lichaam. Sporters zijn grootverbruikers van magnesium, maar ook mentaal drukke mensen hebben een verhoogde behoefte. Magnesium geeft energie en is het anti-stress mineraal. Zowel voor body als mind!



“70-80% van de mensen heeft een magnesiumtekort”

Dr. Dean, C.  
The Magnesium Miracle  
2017.



## CALCIUM & MAGNESIUM

Calcium zorgt voor het kunnen spannen van onze spieren en maakt onze botten sterk; magnesium heeft juist een ontspannend effect en geeft botten meer flexibiliteit. Een goede calcium-magnesium verhouding in ons lichaam is dus essentieel.

In Nederland krijgen wij relatief veel calcium binnen door een hoge consumptie van zuivelproducten. Een hoge calciuminname zorgt voor uitputting van onze voorraad magnesium, want je lichaam heeft magnesium nodig om calcium af te breken. Een extra reden om meer magnesium toe te dienen.

## WAAR HELPT MAGNESIUM BIJ?



### MIND

- Rusteloosheid
- Stress en burn-out
- Slaapstoornissen
- Restless-legs-syndroom
- Focus en concentratieproblemen



### BODY



- Verhoogt het energieniveau in je lichaam
- Kramp: eerste hulp bij ontspanning van spieren
- Sneller herstel na (intensief) sporten
- Zorgt voor een stabiel hartritme
- Een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten
- Huidaandoeningen (eczeem, acne, psoriasis)

Op [www.lifeforce.nl](http://www.lifeforce.nl) lees je meer over de toepassingsgebieden van magnesium.