

De rol van magnesium bij Autisme en ADHD

Gepubliceerd: vrijdag, 04 maart 2011 13:13

Magnesium zit in alle lichaamscellen en speelt een cruciale rol bij tientallen lichaamsprocessen.

Het is een essentieel mineraal dat overal in de natuur voorkomt en het menselijk lichaam bevat gemiddeld 28 gram magnesium.

Tegenwoordig hebben veel mensen, zowel jong als oud, een tekort aan magnesium, dat kan leiden tot uiteenlopende klachten. De Franse kinderarts Dr. Marianne Mousain-Bosc heeft inmiddels ruim tien jaar onderzoek verricht naar de rol van magnesium bij hyperactiviteit (ADHD) en Autisme.

Magnesium is een onmisbaar mineraal voor het menselijk lichaam en essentieel voor het goed functioneren van het organisme. Het werkt nauw samen met natrium, kalium en calcium, waarmee het in evenwicht dient te blijven in het organisme.

Magnesium is vooral bekend om zijn werking bij stress en op het evenwicht tussen zenuwstelsel en spieren. Men vindt ongeveer 50% van het magnesium in het lichaam terug in de beenderen en het gebit. Het resterende deel zit in de spieren, de lever en andere weke delen. Magnesium wordt uitgescheiden door de nieren.

Men krijgt magnesium vooral binnen door het eten van voedingsmiddelen rijk aan dit mineraal, zoals bijvoorbeeld chocola, amandelen, dadels, gedroogde vijgen, tarwekiemen, hazelnoten en walnoten. Een slecht voedingspatroon is waarschijnlijk mede oorzaak van een magnesiumtekort bij een groot deel van de Europese bevolking.

Wat overigens maar weinig mensen weten is dat in veel gevallen een chronisch magnesiumtekort een genetische oorzaak heeft. Slechts een derde van het magnesium ingenomen via de voeding zal door de darm geabsorbeerd worden, de rest wordt verwijderd via de ontlasting. De ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) van magnesium ligt voor mannen rond de 450 mg per dag en voor vrouwen op 350 mg per dag.

Gunstige effecten

Veel kennis over magnesium was al aan het begin van de 20ste eeuw bekend, maar het medisch establishment heeft het niet opgepikt of niet op willen pikken. Ook nu nog, naar alle waarschijnlijk onder invloed van big farma, wordt er weinig onderzoek naar verricht. Door de eenvoud en zijn lage kostprijs valt er waarschijnlijk niet zoveel mee te verdienen.

De rol van magnesium bij Autisme en ADHD

Gepubliceerd: vrijdag, 04 maart 2011 13:13

Dit verschijnsel zien we wel vaker bij natuurlijke middelen. Zie ook het artikel over MMS in deze uitgave.

Magnesium is als het ware de vonk van het leven

Enkele positieve effecten van magnesium:

- laat krampen verdwijnen
- versterkt het zenuwstelsel
- het verbetert de stressweerstand
- helpt bij het oplossen van bloedstolsels
- zorgt voor aanhechting van calcium op de botten
- verbetert het geheugen
- chronische vermoeidheid (CVS)
- werkt preventief tegen het ouder worden

Albert de Louw

Lees [hier](#) verder over de rol van magnesium bij Autisme en ADHD.

Attentie via: Spiegelbeeld.nl

Verwant artikel: [De Kracht van Magnesium](#)