ZECHSAL
pure magnesium

Extra magnesium bij depressie

Stelt u zich eens voor: Poetin, Trump en Merkel in overleg.
Voor de ongemakkelijke stoelen staan afwasteiltjes, gevuld met een magnesium voetenbadje. De presidentiele voetjes nemen het oeroude magnesium op.
Zou dat invloed hebben op de besprekingen?

Er zijn vele sociaal psychologische en farmacologische behandelingen voor ontspoord gedrag. Gezonde voeding en voldoende inname van essentiële vitamines en mineralen worden daarbij nog weinig ingezet. Dit ondanks een aantal, ook wetenschappelijk overtuigende, studies. Verkeerd gedrag wordt bestraft, er wordt geresocialiseerd en medicatie verstrekt, maar dieethulp en/of suppletie is nog lang geen standaardonderdeel van de behandeling.

Agressie en voedsel

Dat een tekort aan essentiële vitamines en mineralen een belangrijke rol speelt bij agressie en geweld komt bijvoorbeeld duidelijk naar voren uit een onderzoek onder 200 gedetineerden in een jeugdgevangenis in Buckinghamshire in Engeland. Het grootse deel kreeg dagelijks suppletie met mineralen, vitamines en vetzuren. De overige gevangenen kregen een placebo. De studie duurde ruim vier maanden. Na afloop was de constatering dat bij de eerste groep het gewelddadig gedrag met een kwart was gedaald, terwijl dat bij de placebogroep gelijk was gebleven.

Agressief gedrag bij kleuters

Een ander voorbeeld is een grootschalig Amerikaans onderzoek naar agressief gedrag bij kleuters in relatie tot de consumptie van frisdrank. Hieruit kwam duidelijk naar voren dat hoe meer frisdrank de vijfjarigen nuttigden, hoe meer agressief gedrag ze vertoonden. De grootgebruikers (4 glazen of meer per dag) hadden daarnaast tweemaal zoveel kans op concentratieproblemen en teruggetrokken gedrag. Dit effect was onafhankelijk van mogelijk beïnvloedende factoren, zoals depressie bij de moeder en agressie tussen de ouders onderling. Ondanks dat de bewijslast tussen verkeerde voeding en gedragsmatige aandoeningen, zoals ADHD en autisme en gezonde voeding zich opstapelt, houdt de voedselindustrie zich stil. In het toonaangevende medische tijdschrift The Lancet kreeg deze bedrijfstak dan ook genadeloze kritiek van een groep onderzoekers. Met overtuigende argumenten en schrijnende voorbeelden toonden zij aan dat het met deze industrietak kwaad kersen eten is. Zo dreigde bijvoorbeeld de brancheverenigingvan suikerproducenten, de 'Sugar Assocation' de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) om bij de Amerikaanse regering te gaan lobbyen om de WHO-subsidie te verlagen, als de WHO de relatie tussen suiker en ziekten bleef benadrukken.

Om depressief van te worden

Maar geen nood, er zijn praktisch altijd farmacologische oplossingen voor onze welvaartziekten. Of het nu hart- en vaatziekten zijn, diabetes, depressie of ADHD, er is wel een pilletje voor. Preventieve of zelfs helende oplossingen met voeding en natuurlijke suppletie worden terzijde geschoven wegens onvoldoende bewijs en als we al niet ziek zijn, worden we het wel gemaakt. Depressief bijvoorbeeld. In 2010 publiceerde de Amerikaanse Centers for Disease Control en Prevention een rapport dat stelde dat 9% van de ondervraagde volwassenen voldeed aan de criteria voor depressie: iemand was depressief als hij meer dan de helft van de afgelopen 14 dagen weinig interesse of plezier had in dingen, plus één extra symptoom. Dat kon van alles zijn, weinig eetlust bijvoorbeeld of moeite om in slaap te komen of zenuwachtigheid. Hiermee kreeg dus 10 % van de Amerikanen het etiket

depressief opgeplakt en kwam in aanmerking voor medicatie. "Als we mensen op die manier diagnosticeren is het gemakkelijk te begrijpen waarom het aantal gevallen van depressie duizend keer hoger ligt, dan toen er nog geen antidepressiva waren", stelt de Deense Hoogleraar Peter. C. Gotszke in zijn zeer geprezen boek Dodelijke medicijnen. Werkelijk depressief of gewoon even tijdelijk van de leg, in beide gevallen kan extra magnesium bijdragen aan herstel. De functie van dit basismineraal op ons voelen en gedrag is namelijk niet te onderschatten. Er is nog altijd een wetenschappelijke huiver om medisch te behandelen met magnesium, maar dat het preventief werkt en helpt bij herstel of – zo u wilt - normalisering is de scepsis inmiddels wel voorbij. Dit geldt – gedragsmatig gesproken- niet alleen bij aandoeningen als ADHD of overmatig agressief gedrag, maar ook bij wat meer sluipende zaken als concentratieproblemen en geheugenverlies.

Werkelijk depressief of gewoon even tijdelijk van de leg, in beide gevallen kan extra magnesium bijdragen aan herstel

Wat eten onze bazen?

En die zaken, concentratieproblemen en geheugenverlies brengen ons, associatief, weer bij de president van de Verenigde Staten. Afgelopen voorjaar maakte hij zijn eerste buitenlandse trip, die hem onder andere in Israël bracht. Op dat moment was daar ook de magnesiumweek aan de gang. In deze week werd aandacht gevraagd voor de gevolgen van het groeiende magnesium tekort onder de bevolking, met als gevolg meer dan 4000 onnodige sterfgevallen per jaar.

Het zal Trump waarschijnlijk zijn ontgaan, want hij had een vol programma dat hem na Israël naar Europa bracht waar de Franse president Macron zijn hand fijn kneep bij de grimlachende ontmoeting. Ook wereldleiders vertonen (soms) gedrag dat we herkennen van het schoolplein of de luchtplaats van een gevangenis. Het zou daarom interessant zijn om het eetgedrag van politici en captains of industry eens te onderzoeken. Af en toe begeleid ik nog wel eens managementteams op zoek naar nieuw evenwicht en inspiratie. Soms zet ik ze tijdens een sessie in een voetenbadje met Zechsal magnesiumchloride. Nog los van het behulpzame 'out-of-the- boxachtige' gehannes met sokken en panty's en de schaamte over kalknagels (is het daar ook goed voor?), is het effect positief. De vrij snelle ontspannen werking van het magnesium is behulpzaam bij het naar elkaar luisteren en geconcentreerd en creatief bezig zijn met oplossingen. Ook bij de therapeutendagen die we regelmatig organiseren is het voetenbadje vaste prik. Met veel succes.

Resetten van je magnesiumbalans

Maar één voetenbadje maakt nog geen wereldvrede of een bedrijfsomgeving zonder gemopper en chagrijn. Net als het leven zelf is magnesium vluchtig, het lichaam kan het niet bufferen. Na 24 tot 36 uur is het effect van een extra boost wel uitgewerkt en is een eventueel overschot uitgeplast of uitgezweet. Bovendien moet een lichaam dat soms jaren in magnesium schaarste heeft geleefd weer wennen aan voldoende aanbod. Dat 'resetten' om weer in magnesiumbalans te komen duurt soms wel enige maanden. Dus als we nu wat kilo's magnesiumzout en wat liters magnesiumolie naar het witte huis sturen is het maar de vraag of een impeachment voorkomen kan worden.

tekst: Jaap van Slooten – Zechsal

Gebruikte literatuur:
Gert. E. Schuitemaker "Honger naar Geweld", 2002
Peter C. Gotzsche "Dodelijke Medicijnen"
www.zechsal.eu