



Magnesiumolie bijwerkingen?

Regelmatig vragen mensen ons of er bijwerkingen zijn van de Zechsal magnesiumolie. Daarbij komen ook vragen naar voren als: kun je er ook te veel van krijgen en is dat gevaarlijk? Waarom prikt het op mijn huid? Hoe zit het als ik ook medicijnen gebruik? In deze info sheet zullen we hierop zo goed mogelijk antwoord geven.

Bijwerkingen

1. Herstelpijn

Mensen die al langer te maken hebben gehad met een magnesiumtekort en extra magnesium gaan nemen, kunnen last krijgen van zogenaamde "herstelpijn". De Duitse therapeuten kennen dit verschijnsel als "Heilschmerzen" en het kan een tijdje erg vervelend zijn. Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van hoofdpijn, zenuwpijn of andere ongemakken. Het lichaam gaat namelijk reageren op de magnesiumtoevoer door te ontzuren en zichzelf te resetten. Afvalstoffen worden afgevoerd en je lichaam begint met zelfherstel. Het is dan belangrijk om voldoende water te drinken zodat de schadelijke stoffen het lichaam kunnen verlaten.

Als je hier last van hebt, wees dan niet ongerust. Meestal gaat het na een paar dagen beter en merk je langzaam dat het extra magnesium zijn werk doet. Hoe lang dit duurt hangt af van vele factoren. Bij chronische klachten - die langzaam en soms over jaren zijn opgebouwd - duurt het ook langer voordat dit weer is afgebouwd. Een optie is om de dosering van de magnesiumolie tijdelijk naar beneden te schroeven totdat het dragelijk is en daarna weer langzaam op te voeren.

Bij het gebruik van de Zechsal persoonlijke verzorgingsproducten (bv de body cream) is herstelpijn in onze klantenkring niet gemeld en ook uiterst onwaarschijnlijk. Dit hangt samen met de lagere concentratie aan pure magnesium (maximaal 3%).

Nb. mochten de klachten onverminderd aanhouden (na bv drie weken) kun je het beste stoppen met de suppletie en overleggen met de huisarts of behandelaar.

2. Verlaging van de bloeddruk

Uit onderzoek is gebleken dat magnesium bloeddrukverlagend werkt (tot 9% lager). Voor mensen met een hoge bloeddruk is dit een mooi bij-effect. Echter, als je een zeer lage bloeddruk hebt (bovendruk < 90 en onderdruk < 60) wees dan voorzichtig met magnesiumolie of andere producten met een hoge concentratie magnesium.

Door magnesiumolie kunnen symptomen die een lage bloeddruk met zich mee brengt, zoals duizeligheid (of licht in het hoofd), zwakke pols en misselijkheid tijdelijk erger worden. Op

zich is dit niet alarmerend, maar pas wel je persoonlijke dosering erop aan: 'een klein beetje maar vaak' is in zo'n geval beter dan een grotere hoeveelheid in één keer. De toepassing via de huid is hiervoor zeer geschikt. Magnesiumolie kun je eventueel verdunnen met water, of je kunt producten kiezen met een lager magnesiumgehalte.

3. Reactie van de huid

Een vervelende reactie op de huid is de meest gehoorde klacht bij het gebruik van magnesiumolie of -gel. De klachten variëren van plakkerig gevoel tot jeuk, prikkelen, vervellen, en soms zelfs rode bultjes. Een deel van de gebruikers van de magnesiumolie en in iets mindere mate de magnesiumgel heeft hier last van.

Bij ongeveer de helft van de mensen die deze klachten hebben wordt het na enig doorzetten beter. Waarschijnlijk hebben bij hen de klachten te maken met de zuurtegraad (pH) van de huid. Hoe zuurder, hoe meer het prikt. Vandaar dat je af en toe wel hoort: hoe meer het prikt, hoe harder je het nodig hebt. Bij de andere helft lijken de klachten eerder te maken te hebben met het type huid. Bij oudere mensen met een dunne, gevoelige huid komt het dan ook relatief vaker voor.

Hoe dan ook, het is vervelend genoeg en het weerhoudt mensen ervan om magnesiumolie te gebruiken. Er zijn echter gelukkig ook andere producten die deze klachten niet geven. De meest milde manier van magnesiumopname via de huid is een bad of voetenbad met de magnesium badkristallen. Maar ook de sportgel, MCM-gel, body cream en deodorant bieden extra magnesium aan op een huidvriendelijke manier. Sterker nog: mensen met huidproblemen hebben enorm veel baat bij deze producten.

Hoe zit het met magnesium en medicijngebruik?

Het is in de medische wereld bekend dat er een relatie bestaat tussen medicatie en een magnesium tekort. Denk daarbij aan maagzuurremmers, diabetes-medicatie, calciumsupplementen, luchtwegverwijderaars, bisfosfonaten, statines, bètablokkers en anti-stollingsmiddelen. Er is een lijst met honderden medicijnen die erom bekend staan dat ze een magnesiumtekort veroorzaken. Deze is bij Zechsal opvraagbaar (info@zechsal.eu).

In het algemeen kun je zeggen dat het verstandig is om extra magnesium te nemen als je medicijnen gebruikt. Let daarbij wel op om het niet tegelijk met je medicatie te nemen. Hoewel deze aanbeveling door apothekers alleen wordt afgegeven voor oraal gebruik en we niet weten of een versturende interactie ook optreedt bij magnesium via de huid, nemen we de aanbeveling voor de zekerheid toch over.

Laat enige tijd - minimaal een half uur - tussen het nemen van de medicatie en bijvoorbeeld het smeren van magnesiumolie zitten. Hetzelfde geldt voor een voetenbad met magnesium kristallen of het gebruik van de magnesiumgel, sportgel of MCM-gel.

Kan ik teveel magnesium binnen krijgen?

Bij normaal gebruik niet. Dat wil zeggen: als je je aan de aanbevolen hoeveelheden houdt is het volkomen veilig. Het lichaam neemt wat het nodig heeft en de rest zweet je weer uit of verlaat het lichaam via de nieren of darmen. Er is dan ook formeel geen bovengrens aan de hoeveelheid extra magnesium die je mag nemen.

Maar te veel is niet nodig en kan ook zorgen voor maag- en darmproblemen. Dit geldt overigens vooral bij orale inname. Bij het gebruik van magnesiumolie hebben mensen hier vrijwel geen last van.

Contra-indicatie: nierproblemen

Een uitzondering op de veilige inname vormen mensen met zeer ernstige nierproblemen. Hen wordt afgeraden om extra magnesium te nemen of slechts in overleg met een bevoegd behandelaar. Als je nierpatiënt bent (met dialyse) dan zijn alleen hele kleine hoeveelheden per keer mogelijk. Mensen met 1 goed functionerende nier kunnen gerust extra magnesium gebruiken.