



## Helpt magnesium bij onrustige benen?

Geschat wordt dat 5 tot 10% van de volwassen bevolking last heeft van onrustige benen, ook wel Restless Legs Syndroom (RLS) genoemd. Sommige mensen hebben het af en toe, maar bij een behoorlijke groep heeft RLS een chronisch karakter met alle vervelende gevolgen van dien.

### Oorzaak van RLS

De oorzaken van RLS zijn tot op heden niet vastgesteld. Wél wordt er in de literatuur onderscheid gemaakt in drie soorten met verschillende oorzaken:

1. Men veronderstelt dat het bij de helft van de RLS-aandoeningen om een erfelijke vorm gaat.
2. Daarnaast is er een secundaire RLS die als oorzaak een ander lichamelijk probleem heeft. Denk daarbij bijvoorbeeld aan reuma, diabetes, de ziekte van Parkinson of schildklieraandoeningen. In sommige gevallen, bijvoorbeeld bij hoge bloeddruk, hartfalen en depressie, kan het ook de medicatie zijn die RLS veroorzaakt of verergert.
3. Dan de restcategorie, de idiopathische vorm: er is geen erfelijke belasting, geen onderliggende kwaal en toch heb je onrustige benen. Als er dan toch een reden moet worden aangewezen dan wordt deze gezocht in stress, slecht slapen, voeding en leefstijl.

### Reguliere behandeling

Vaak wordt gewezen op leefstijl. Gezonde voeding, geen of weinig alcohol, 's avonds geen koffie zijn veelgehoorde adviezen. Extra inname (suppletie) van vooral ijzer, maar ook vitamine B12 of B11 (foliumzuur) kan ook helpen.

Daarnaast kun je overwegen te stoppen met medicatie waarvan bekend is dat ze de klachten van RLS kunnen verergeren. Dit zijn bijvoorbeeld middelen die bij aandoeningen als Parkinson of Epilepsie worden gebruikt. Het Als zo'n middel essentieel is voor de gezondheid bestaat er vaak wel een vervanger die RLS niet nadelig beïnvloedt.

### Magnesium: een natuurlijk hulpmiddel

Bij de reguliere behandeling van RLS speelt magnesium nauwelijks een rol en dat is jammer. De (helaas nog kleine) studies die zijn verricht naar de inzet van extra magnesium bij RLS

zijn namelijk positief. Het verdient naar onze mening meer aandacht en grootschaliger onderzoek. En wel hierom:

- Gebrek aan magnesium kan een rol spelen bij het ontstaan of verergeren van aandoeningen zoals diabetes, reuma, hoge bloeddruk, hartfalen en depressie. Secundaire RLS wordt vaak in verband gebracht met deze kwalen.
- Het aantal mensen dat Zechsal magnesium met succes gebruikt tegen RLS groeit dagelijks.
- Medicatiegebruik werkt vaak een magnesiumtekort in de hand. En dit tekort kan indirect weer het ontstaan van RLS bevorderen.

*Tip: Zechsal heeft een lijst met medicatie beschikbaar, waarvan bekend is dat deze een magnesiumtekort veroorzaken. Deze is te verkrijgen bij de klantenservice op [info@zechsal.eu](mailto:info@zechsal.eu) of 0598 - 626 810.*

### **Welke Zechsal producten?**

De Zechsal producten zijn geen medicijnen. Ze bevatten louter natuurlijke ingrediënten die het lichaam ondersteunen. Door de werking via de huid wordt het maag-darm kanaal ontzien en is de kans op interferentie met (oraal genomen) geneesmiddelen klein. Het magnesium van Zechsal bevat ook een (optimale) cocktail van sporenelementen.



Bij RLS bevelen we de volgende producten aan:

- a. Magnesium badkristallen. Neem gedurende drie tot vier weken om de dag een voetenbad met 125 gram magnesium kristallen, bij voorkeur voor het slapen gaan. Daarna kan de frequentie terug naar onderhoudsniveau en is 2 keer per week een voetenbad voldoende.
- b. Magnesium olie (31%). Gebruik elke dag 15 tot 20 sprays op de dagen dat je geen voetenbad neemt. Wil je geen voetenbaden nemen, gebruik dan elke dag de olie.
- c. Als alternatief voor de olie kan ook de MCM gel gebruikt worden. Deze is iets minder gevoelig op de huid, prettig in gebruik en bevat naast zo'n 15% magnesium een aantal natuurlijke ontstekingsremmers die bij kunnen dragen aan je algehele gezondheid. Gebruik de gel bij voorkeur in combinatie met regelmatig een voetenbad.

### **Vragen?**

Bovenstaande is geen medisch advies. Raadpleeg voor vragen van medische aard altijd uw behandelaar of huisarts. Uiteraard kunt u ons altijd bellen op 0598-626810 of mailen naar [info@zechsal.eu](mailto:info@zechsal.eu).