



**ZECHSAL**  
pure magnesium

## Zechsal en kinderen

Veel kinderen kunnen wel wat extra magnesium gebruiken. Of het nu verlichting van groeipijn is, rustiger worden, beter concentreren of lekker slapen, wat extra magnesium kan helpen. Ook bij de bestrijding van gedragsstoornissen als ADHD, autisme en depressie kan Zechsal worden ingezet als ondersteuning of als natuurlijk alternatief voor de vaak heftige medicatie.



Diverse klinische onderzoeken zijn uitgevoerd rond het toedienen van extra magnesium om gedragsstoornissen bij kinderen te verhelpen. Bij de meeste onderzoeken werd tevens extra vitamine B6 gegeven. Deze onderzoeken lieten allemaal een positieve werking zien. Na het stoppen van extra magnesium verergerden de symptomen binnen enkele weken weer.

*'Anders denken over Magnesium' Marianne Mousain-Bosc 2011*

*Journal of the American College of Nutrition, Vol. 23, No. 5, 545S-548S (2004)*

*Eksp Klin Farmakol. 2006 Jan-Feb; 69(1):74-7.*

*Magnes Res. 2006 Mar; 19(1):46-52.*

### Waarom Zechsal magnesium?

De natuurlijke producten van Zechsal bevatten het lichaamseigen magnesiumchloride. Hierdoor is opname via de huid mogelijk, wordt het maag-darm kanaal niet onnodig belast en is de biologische beschikbaarheid hoog.

Bij orale inname wordt lang niet al het magnesium dat wordt ingenomen ook daadwerkelijk gebruikt. Zo'n 50 tot 70% wordt gelijk weer afgevoerd. Bovendien hebben vooral kinderen vaak last van darmklachten bij orale inname. Bij transdermale opname - via de huid - komt het magnesium direct in het intercellulaire vocht terecht, is de kans op darmklachten veel kleiner en de opname door het lichaam optimaal.

Daar staat tegenover dat de magnesiumolie vanwege de hoge concentratie zeker bij kinderen kans geeft op huidirritatie en dat is natuurlijk vervelend. Soms is verdunnen met water een optie. Ook wordt het wel in pure vorm onder de voetzolen gebruikt omdat de huid daar minder gevoelig is. Dit werkt bijvoorbeeld prima voor het slapen gaan. Geweldig voor gebruik bij kinderen zijn de baden of voetenbaden met de magnesiumkristallen. Deze zijn effectief en vaak vinden kinderen het heerlijk. Daarnaast kan de lager geconcentreerde, milde body cream goed worden ingezet bij kinderen. *Nb. deze bevat 10% magnesiumolie.*

## Dosering en gebruik

Een veel gehanteerde richtlijn is minimaal 6 mg magnesium per kg lichaamsgewicht als dagelijkse dosering. Er zijn in Amerika pleidooien vanuit de FDA (Food & Drug Administration) om dit op te hogen naar 8 of 10 mg per kg. Daarbij is het goed om te bedenken dat de behoefte individueel verschillend is en afhankelijk van het voedingspatroon, genetische aanleg, mate van lichaamsbeweging, stress etc. Gelukkig is overdosering van magnesium nauwelijks mogelijk: het lichaam neemt wat het nodig heeft en de rest wordt op natuurlijke wijze weer afgescheiden. Er zijn ook geen belangrijke contra-indicaties, afgezien van ernstige nierproblemen en een zeer lage bloeddruk.

Als voorbeeld en op basis van de richtlijn heeft een gezond kind van 30 kilo dus 180 mg magnesium per dag nodig. Wij gaan er vanuit dat de helft van de magnesiumbehoefte via het voedsel wordt verkregen en raden daarom in dit geval aan om 90 mg extra te gebruiken. Als we dit vertalen naar de verschillende leeftijden, komen we tot de volgende aanbevelingen:

### **Kinderen van 0-2 jaar**

Twee tot drie maal per week een bad (ca. 30 liter water) met circa 100 gram kristallen. Overige dagen smeren met de body cream, ongeveer drie vingertoppen. Smeren kan overal maar fijne plekken zijn voeten en buik.

### **Kinderen van 3-6 jaar**

Twee tot drie maal per week een voetenbad (3 liter water) met circa 40 gram kristallen of twee maal per week een bad (50 liter water) met 150 á 200 gram kristallen. Overige dagen vier tot vijf vingertoppen body cream.

### **Kinderen van 7-12 jaar**

Twee tot drie maal per week een voetenbad (3 liter water) met circa 50 gram kristallen of een bad (50 liter water) met 200 tot 250 gram kristallen. Naar hartenlust smeren met de body cream op de overige dagen of een paar sprays van de magnesiumolie onder de voeten voor het slapen gaan.

### **Kinderen van 13-16 jaar**

De dosering langzaam verhogen naar circa 80 tot 100 gram kristallen voor een voetenbad en 500 gram voor een ligbad. Body cream onbepert smeren en van de magnesiumolie 10 tot 12 sprays per dag gebruiken.

Vanaf 16 jaar kan de dosering voor volwassenen worden gebruikt.

*Nb: Hou een bepaalde dosering zeker drie weken vol, kijk wat de resultaten zijn en verhoog of verlaag dan desgewenst de dosering. Hou dat weer een poos vol om te kijken hoe het bevalt. Stoppen of periodiek toepassen is geen optie omdat het lichaam magnesium niet kan bufferen.*