



Zwangerschap en Zechsal

Tijdens de zwangerschap is er een hogere magnesiumbehoefte. Veel zwangere vrouwen hebben dan ook baat bij de producten van Zechsal, tijdens, maar ook na de zwangerschap.

Waarom extra magnesium?



Bij een (te) laag magnesiumgehalte hebben zwangere vrouwen grote kans op typische zwangerschapskwalen. Denk aan harde buiken, kramp, rusteloze benen, stemmingswisselingen en slapeloosheid. Dit is geen wonder want hun magnesiumbehoefte ligt wel 20 tot 40% hoger!

Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen met een goede magnesiumbalans minder kans hebben op zwangerschapsvergiftiging. Verder zijn er aanwijzingen dat magnesium helpt bij het voorkomen van een miskraam en dat extra magnesium voor de moeder baby's een hoger geboortegewicht geeft.

Tot slot ligt voor sommige vrouwen na de zwangerschap een postnatale depressie op de loer. Dit kan ontstaan door psychosociale factoren maar ook door een verstoorde schildklierwerking of hormonenbalans. Hierdoor kan de vitaminen- en mineralenhuishouding behoorlijk van slag zijn. En zo komen we weer bij magnesium, de grote regelaar hiervan in het lichaam. Vrouwen die al tijdens de zwangerschap zorgen dat ze in magnesiumbalans blijven hebben dan ook minder kans op een postnatale depressie.

Waarom Zechsal magnesium?

De producten van Zechsal zijn puur natuur en bevatten een hoog magnesium gehalte. Ze worden opgenomen via de huid en dat geeft een aantal voordelen ten opzichte het slikken van pillen:

- Een hoge biologische beschikbaarheid
- Geen chemisch stoffen of vulmiddelen
- Minder kans op maag/darm klachten

Gebruik en dosering

Het gebruik en dosering is persoonlijk, van magnesium kun je niet gauw te veel krijgen. De aanbevolen hoeveelheden zijn gebaseerd op gemiddelden en de aanbevolen hoeveelheden (ADH). Luister goed naar je eigen lichaam en pas daar de dosering op aan. Minder dan hieronder aangegeven is prima. Af en toe wat meer ook, de ene dag is de andere niet.



Eerste drie maanden

Neem 2x per week een voetenbad (met 125 gram magnesiumkristallen). Gebruik de overige dagen 10 tot 15 sprays van de olie. Smeer bodycream naar behoefte. Deze is een weldaad voor de huid!

Maand vier t/m zes

Neem 3x per week een voetenbad. De overige dagen ca. 15 sprays van de magnesiumolie. Gebruik de bodycream naar behoefte.

Tip: de body cream is prettig om op je buik te doen. Het maakt de strakke huid soepel en zacht en je voegt toch weer wat extra magnesium toe.

Tot de bevalling...

Neem 3x per week een voetenbad. De overige dagen 15 tot 20 sprays van de olie. Gebruik bodycream naar behoefte.

Als je nog steeds klachten hebt als kramp, slapeloosheid of harde buiken neem dan wat extra van de magnesiumolie. Af en toe een heel bad met een kilo magnesiumkristallen ontspant enorm en is heerlijk. Mooie opname plekken voor de magnesiumolie zijn de buik en de voeten, maar als je kramp in je kuiten hebt, smeer dan ook daar.

Tip: overweeg je een bevalling in water? Voeg dan magnesiumkristallen toe. De ervaringen daarmee zijn geweldig!

Bijwerkingen?

Het gebruik van Zechsal is ongevaarlijk. Gebruik het uit voorzorg niet tegelijk met medicatie, laat er een half uur tussen zitten. Wees ook voorzichtig als je een heel lage bloeddruk hebt of een zeer trage hartslag. Magnesium werkt bij de meeste mensen bloeddrukverlagend, vandaar.

Het nadeel van magnesiumolie is wel dat het bij een deel van de gebruikers een reactie geeft op de huid. Bij de meeste mensen gaat dat na enig doorzetten wel over, maar soms is het hardnekkig. Je kunt dan nog andere plekken op huid proberen voor opname of het verdunnen met water. Mocht dat ook niet baten, neem dan alleen de (voeten)baden en de bodycream.

Vragen

Als je nog vragen hebt, mail of bel ons gerust. En als je twijfelt, raadpleeg dan je arts of verloskundige.

Meer weten? Bezoek onze website op www.zechsal.eu of bel naar 0598-626810. Wij staan altijd klaar voor een verdere toelichting of vragen.