

CALUNA

Helsehistorier av folk - til folk

MENY 

søk ...



Crystal Water-
teknologien gjenskaper
det friske fjellvannet

Les mer >>



CRYSTAL
WATER



Nyhet! Ingefærkrem og Magnesiumkrem med lavendel

Postet november 11, 2018 av Mona Vagmo med 0 Kommentarer

 Tweet

 Del

Egenannonse

Lege Geir Flatabø har, sammen med Sissel Minde, utviklet Magnesiumkremen som ble lansert i 2016.

Nå kommer de med Magnesiumkremen tilsatt lavendel samt en helt ny krem, Ingefær.

Vi har tatt en liten prat med Geir Flatabø.



Geir Flatabø

Hvorfor utviklet dere en magnesiumkrem?

Det var så enkelt at det eksisterte et behov.

Som lege har jeg jobbet med ernæring og kosttilskudd i behandling av kroniske sykdommer. Jeg har jobbet mye med autismeproblematikk tilknyttet Autisme Research Institute (ARI) i San Diego.

Da kommer man borti mange spennende folk med grundig kunnskap om tema, og en gjenganger i autisme er flere mangler, blant annet magnesium.

Når man så forfølger temaet viser litteraturen at så mange som 2/3 deler av befolkningen har en kronisk mangel på magnesium, eller mindre enn det kroppen burde hatt for å forhindre kronisk degenerative sykdoms-problemstillinger.

F.eks stram muskulatur, angst, uro, hjerteproblematikk og mer.

Magnesium er involvert i de fleste av kroppens funksjoner.

Det finnes mange magnesiumtilskudd i piller og kapselform, hvorfor laget du en krem?

Når du starter å ta tilskudd i tablettform oppdager du ganske raskt at magnesium er et ypperlig avføringsmiddel, og det er det fordi du tar det opp dårlig av mange forskjellige grunner.

Rosemary Waring, Professor ved universitetet i Reading, har studert magnesium og magnesiumsulfat.

Hun har vist at huden er det beste opptaksorgan.
Spesielt for de som får diare når de skal få i seg nok magnesium.

Magnesium i krem-form finnes i utlandet, men det koster mye å ta inn i landet. Dermed tok jeg kontakt med Sissel Minde som jobber med kosmetiske produkter og hun har hjulpet til med å lage denne kremen for det norske markedet.



Magnesiumkrem med lavendel. Kr 390,-

Hvorfor taes magnesium opp dårlig i tarmen?

Det er et godt spørsmål, jeg har ikke dykket helt ned i dette, men en faktor er godt kjent. Magnesium binder seg til blant annet fett, fytinsyre og oksalsyre som da hindrer opptak i kroppen. I tillegg må magnesium være ionisert slik som det er i magnesium-citrat, magnesium-glycinat og ikke minst magnesium-sulfat.

Husk derfor på å ikke ta magnesium sammen med tran.

Tran er fett og den trekker til seg magnesium og danner det jeg kaller magnesium-såpe.

Da tar du hverken opp tran eller magnesium!

Men bruker du magnesiumkremen og tar tran så er ikke det noe problem.

Lege Siri Aabel anbefaler bruk av magnesiumkrem da hun mener mange sliter med for lite magesyre. Er dette noe du kjenner til?

Ja, det tror jeg så gjerne.

Hvorfor er magnesium så viktig for oss?

Magnesium er godt for alt.

Litteraturen forteller oss at magnesium inngår i ca 400 ulike enzym-prosesser. Enzym-prosesser som slutter å virke eller går fryktelig mye treigere ved mangel på magnesium.

De mest kjente effektene er jo dette at det er en såkalt kalsium-antagonist, altså at det motvirker. Kalsium og magnesium forholder seg til hverandre på hver sin side av celle-veggen. Magnesium inni, og masse kalsium utenfor.

Såkalt elektrisk aktivitet i kroppen foregår med likevekt mellom kalsium og magnesium. Kalsium går inn, magnesium ut, også må det pumpes tilbake igjen.

Ved osteoporose er magnesium like viktig som kalsium. Der magnesiumen hjelper kalsium inn i beinbygningen.

Så her er det minst like viktig å tilføre magnesium som kalsium.

Magnesium hjelper til med å løse opp spent muskulatur, dette vet alle som sliter med leggkrampes og har erfart effekten av magnesium i kremform.

Spenninger generelt demper seg litt ved å smøre på magnesiumkrem, prøv f.eks å smøre på nakke og skuldre ved spenninger i de områdene.



Ingefærkrem - god mot betennelser. Kr 379,-

Nå har dere tilsatt lavendel i magnesiumkremen, hvorfor har dere gjort det?

For det første så lukter magnesiumkremen lite, eller for noens naser ikke så godt. Lavendel lukter fantastisk i alles naser.

Lukt er jo et stor tema i seg selv, og det er så mye god forskning på lavendel som beroligende og angstdempende at vi anser at dette kan bidra til bedre søvn, dempe uro og derfor få en sterkere effekt av magnesiumkremen.

Dere har også kommet med en egen ingefærkrem?

Ja, vi kjenner til personer som har forsøkt ingefærkrem tidligere og meldt tilbake at dette er en fantastisk krem for å dempe smerter.

Vi undersøkte og fant at vitenskapelig litteratur understøtter at ingefærrolje har en betennelsesdempende og smertedempende effekt på lik linje med ibuprofen, Ibux og dispril. Så da ville vi prøve dette, og tilbakemeldinger er at jo, ingefærkremen har en god effekt på smerter og betennelser.

Hvis du skal ha begge kremene hjemme, når bruker du de forskjellige kremene?

Magnesium er for smerter og spenning.

Ingefær er førstevalg der du har smerter som ikke kommer fra spenning, men betennelse. Som f.eks bistikk, vepsestikk, myggstikk, hevelser, når du har slått deg, vrikket ankel eller kne. Du kan gjerne bruke begge sammen også!

Du finner alle tre kremene i nettbutikken til Caluna.

Klikk på bildet under for mer informasjon om produktet.



Magnesiumkrem med lavendel. Kr 390,-



Ingefærkrem - god mot betennelser. Kr 379,-

🔍 Utforsk: ingefærkrem, magnesiumkrem

[f Facebook](#) [@ Instagram](#) [RSS](#)

© Caluna 2017. All rights reserved. Designed by [de5ign](#)

REDAKTØR
[Julia Schreiner Benito](#)
[M.: 905 56 222](#)

DAGLIG LEDER
[Mona Vagmo](#)

Kopiering av materiale fra Caluna for bruk annet sted er ikke tillatt uten avtale. Calunas redaksjon arbeider uavhengig, og etter [Vær Varsom-plakatens regler](#) for god presseskikk. Caluna er medlem av [Presseforbundet](#) og [Redaktørforeningen](#).

Caluna har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til.