

I denne spalta presenterer vi utvalgte næringskonsentrater og begrunner hvorfor de for mange kan være nyttige å ta i tillegg til et optimalt kosthold.



Magnesiumkrem mot muskelsmerter

Vil du forkorte restitusjonstida etter trening og raskt kvitte deg med muskelkramper? Da bør du kanskje prøve Helsekjeldas magnesiumkrem. Kremen er utviklet i samarbeid med lege Geir Flatabø, og ingrediensene er økologiske og basert på planteoljer.

TEKST BIRTHE STORAKER FOTO SIV HEREID

Magnesium er et essensielt mineral som inngår i nærmere 800 enzymreaksjoner i kroppen. Det er nødvendig for signaloverføringer i nervesystemet, for regulering av muskelaktivitet ved å virke avslappende, for immunitet og hjertefunksjon.

Kroppen er avhengig av magnesium via maten eller som tilskudd. De fleste kjenner til kapsler eller piller, men for å motvirke akutte kramper tar det for lang tid før mineralet blir tatt opp i kroppen og når de musklene som kan være utsatt for kramper.

Det spesielle med kremen fra Helsekjelda er at magnesiumet raskt opptas i huden og derfra fraktes direkte inn i cellene der du smører den på. Magnesiumsulfat blir absorbert godt og raskt gjennom huden inntil cellene er mettet på magnesium, det vil si at kroppen ikke tar opp mer enn den har bruk for.

Særlig for dem som trener mye, er det viktig å ha et optimalt forhold mellom kalsium og magnesium, siden trening fører til tap av magnesium fra kroppen. Kremen forkorter restitusjonstiden etter trening

betraktelig og reduserer kramper like etter den er påført. Effekten kommer raskt og i form av mindre stivhet og ømhet og gir en følelse av letthet. Den er enkel og rask å påføre trøtte muskler og har god virkning. Magnesium kan også bidra til å nøytralisere melkesyreinnivået etter en hard treningsøkt.

Helsekjelda Magnesiumkrem er utvikla ut fra erfaring kombinert med kunnskaper om hvilke funksjoner magnesium og sulfat har i kroppen.

Kilde:

1. <http://gotmag.org/magnesium-800-enzymes/>

Kontaktinformasjon:

Helsekjelda AS
Pris kr 220 for 50 ml (ett pumpetrykk gir 49 mg magnesiumsulfat)
Kan kjøpes fra:
<https://helsekjelda.no/products/magnesiumkrem-okologisk>