

MAGNESIUM- OG INGEFÆRKREM mot muskel- og leddsmerter

Vi har tidligere (nr. 1/2018) presentert magnesiumkremen til Helsekjelda. Nå har de lansert en ny variant som er tilsatt eteriske oljer fra lavendel. Denne brukes for å forkorte restitusjonstiden etter trening og kvitte seg med kramper og dufter deilig lavendel.

TEKST BIRTHE STORAKER

Ingefærkrem

Et annet tilskudd til utvalget av lindrende kremer er nyheten ingefærkrem. Den kan smøres direkte på vonde muskler og ledd og skal kunne gi snarlig og langvarig lindring. Ingefær har tradisjonelt vært brukt mot betennelser og lokale smerter.

Helsekjelda har utvikla naturproduktet ingefærkrem med bakgrunn i tradisjonell bruk, kombinert med nyere studier som viser at ingefær virker lindrende på betennelser. Kremen inneholder eteriske oljer av ingefærtypene *Zingiber officinale* og *Zingiber cassumunar*. I tillegg er kremen tilsatt økologiske eteriske oljer fra lavendel, eukalyptus og sitron.

Magnesiumkrem med lavendel

Magnesium er en kofaktor i mange hundre enzymfunksjoner i kroppen og er blant annet nødvendig for signaloverføring

i nervesystemet og regulering av muskelaktivitet. Mens kalsium er nødvendig for muskelsammentrekning, trengs magnesium for at musklene skal slappe av. Magnesium er også viktig for immunapparatet og at blodårene skal slappe av, noe som normaliserer blodtrykket. Kroppen er avhengig av tilførsel av magnesium i maten eller som tilskudd for å holde nivået oppe.

Det spesielle med kremen er at magnesiumet går direkte inn i cellene der du smører den på, til stramme muskler og muskler i kramper.

Med tilsetning av økologisk lavendelolje forsterkes mange av egenskapene magnesium har, slik som å virke beroligende, avslappende, søvndyssende, antidepressivt, smertestillende, foruten desinfiserende og sopphemmende.



For de som trener mye, er magnesium særlig viktig fordi trening fører til tap av magnesium via svette og nyrene. Kremen forkorter restitusjonstiden etter trening betraktelig og kan mildne krampeanfallet like etter den er påført. Effekten kommer raskt og gir mindre stivhet og ømhet og samtidig med en følelse av letthet. Den er enkel og rask å påføre trøtte muskler. Magnesium vil også kunne bidra til å redusere konsentrasjonen av melkesyre i musklene.

Helsekjelda Magnesiumkrem lavendel er utviklet ut fra erfaring kombinert med kunnskap om magnesium, sulfat og hvordan lavendel virker i kroppen.

Alle kremene er utviklet i samarbeid med lege, og ingrediensene er naturlige, økologiske og basert på planteoljer. Kremene er utviklet og produsert i Norge og er sikkerhetsklarert og innmeldt i det europeiske kosmetikkregisteret CPNP.

Ingefærkrem

Anbefalt dosering er 1–2 pumpetrykk massert inn i aktuelt område etter behov. Store doser har ingen kjente bivirkninger.

Pris: kr 220 for 50 ml

Magnesiumkrem med lavendel

Ett pumpetrykk inneholder 49 mg magnesiumsulfat. Mot kramper og muskelsmerter: masser 1–2 pumpetrykk inn i aktuelt område. Som magnesiumtilskudd: masser inntil 8 pumpetrykk på tynn hud.

Pris: kr 390 for 100 ml

Fås kjøpt hos <https://helsekjelda.no>.

Kilde:
1 <https://www.dailymail.co.uk/health/article-4843530/Is-CURE-high-blood-pressure.html>