

MAGNESIUMRIJKE VOEDING

Magnesium is een mineraal waar veel mensen tegenwoordig een tekort aan hebben, volgens de laatste cijfers gaat het om 85% van de wereldbevolking. Door bodemverarming als gevolg van intensieve landbouw is er van nature minder aanwezig in groente en dus krijgen we hierdoor minder binnen. Magnesium is betrokken bij de activiteit van het sympathische zenuwstelsel en heeft een rustgevendende werking tijdens stressvolle periodes. In onze maatschappij met veel stress is er dus veel magnesium nodig waardoor er snel tekorten optreden. En door een tekort aan magnesium zijn we gevoeliger voor stress. Bepaalde voedingsmiddelen zijn rijk aan magnesium en het is dan ook belangrijk dit aan je dagelijkse menu toe te voegen:

Groene bladgroenten

Avocado's

Bananen

Broccoli

Peulvruchten

Walnoten

Cashewnoten

Paranoten

Pompoenpitten

Lijnzaad

Chiazaad

Sesamzaad

Quinoa

Havermout

Zeewier en algen

Rauwe cacao