

Magnesium 150 Bisglycinaat

Voor een goede lichamelijke & geestelijke balans

- Beste magnesiumvorm voor goede geestelijke balans
- Magnesium gebonden aan glycine
- Gecheleerde vorm en daardoor stabiel in maag- en darmstelsel
- Toevoeging van L-aurine zorgt voor synergie
- Hoge opneembaarheid elementair magnesium

Beste magnesiumvorm voor goede geestelijke balans*

We adviseren Magnesium 150 Bisglycinaat bij behoefte aan geestelijke balans, met name in relatie tot nachtrust*. De binding aan glycine maakt dat magnesiumbisglycinaat goed de bloed-hersenbarrière passeert. Dit maakt deze vorm van magnesium een uitstekende keuze voor alle toepassingen binnen de hersenfunctie*!

Magnesium gebonden aan glycine

Magnesiumbisglycinaat is een verbinding tussen magnesium en twee (bis) moleculen van het aminozuur glycine. De zoet smakende stof is niet-essentieel, wat betekent dat ons lichaam het aminozuur zelf aanmaakt in de lever. Desalniettemin worden op zichzelf staande glycine supplementen veelvuldig ingezet. Een operatie, dieet, snelle groei of zware sportbeoefening zijn factoren die glycine suppletie een waardevolle aanvulling op het voedingspatroon kunnen maken.

Overigens krijg je een aanzienlijke hoeveelheid glycine binnen wanneer je Magnesium 150 Bisglycinaat gebruikt. Een magnesiumbisglycinaat verbinding die resulteert in 150 mg magnesium bevat namelijk maar liefst 600 mg glycine!

Organische en gecheleerde vorm

Magnesiummalaat, -tauraat, -bisglycinaat en -citraat zijn organisch gebonden vormen van magnesium. Anorganisch magnesiumvormen zoals magnesiumchloride, magnesiumoxide en magnesiumsulfaat zijn minder biologisch beschikbaar, en worden daardoor minder goed opgenomen. Zo heeft magnesiumsulfaat bijvoorbeeld maar een biologische beschikbaarheid van 4 procent. Dit betekent dat een dosering van 200 mg magnesiumsulfaat maar voor een luttele 8 mg effectief is.

Onze dagelijkse voeding bevat over het algemeen anorganisch gebonden magnesium. Dit zijn namelijk de vormen die in de bodem voorkomen en worden opgenomen door de planten die je dagelijks eet. Voorbeelden hiervan zijn magnesiumoxide en

magnesiumcarbonaat. Je lichaam neemt dus maar een klein deel op van de magnesium die je uit reguliere voeding binnenkrijgt.

De beste vormen die we kennen zijn magnesiumchelaten zoals, magnesiumtauraat, magnesiummalaat en magnesiumbisglycinaat. De structuur van een aminozuurchelaat is dermate sterk dat ons maagsap de vorm niet kan splitsen. Dat komt door de aminozuren in de chelaatvorm, die als het ware werken als beschermende laag voor het magnesium. Het magnesiumbisglycinaat bereikt dus als volledig element onze darmen, waar ons lichaam het waardevolle mineraal vervolgens opneemt. Verder zorgt het aminozuurgecheleerde karakter voor minder maag- en darmklachten, in verhouding tot ongecheleerde magnesiumvormen.

L-aurine zorgt voor synergetische werking

Bovendien hebben we aan Magnesium 150 Bisglycinaat L-aurine toegevoegd. Deze aminozuurachtige stof vinden we in aanzienlijke hoeveelheden in vlees, vis en schaaldieren. Voor deze formule was synergie drijfveer om L-aurine toe te voegen. De intercellulaire stof zorgt immers voor een betere opname van magnesiumbisglycinaat, dat tevens op intercellulair niveau actief is.

Hoge opneembaarheid elementair magnesium

Op een etiket dient altijd de elementaire hoeveelheid van een mineraal te zijn vermeld. De Magnesium 150 Bisglycinaat bevat 20 procent elementair magnesium. Dat lijkt misschien niet zo veel, maar een elementaire hoeveelheid van 150 mg uit een magnesiumbisglycinaat complex, neemt ons lichaam veel beter op dan dezelfde hoeveelheid elementair magnesium gebonden aan bijvoorbeeld lactaat, chloride of sulfaat. En voor magnesium geldt dat de opname van het mineraal een veel belangrijker criterium is dan hoeveelheid.

** Goedgekeurde gezondheidsclaims:*

- Magnesium speelt een rol bij botaanmaak en het behoud van sterke botten.
- Magnesium is goed voor de hersenfunctie, gemoedstoestand, het celdelingsproces, het geheugen, de leerprestatie en het concentratievermogen.
- Magnesium helpt de normale eiwitsynthese, een goede elektrolytenbalans en een normaal energieleverend metabolisme te behouden.
- Magnesium is van belang voor sterke tanden.
- Magnesium is goed voor de spieren en het zenuwstelsel
- Magnesium heeft een gunstige invloed op de vermindering van vermoeidheid en futloosheid.

Dosering

Neem 1 tot 3 tabletten per dag, tenzij anders geadviseerd. De aanbevolen dosering niet overschrijden.

Ingrediënten

Magnesiumbisglycinaat, microkristallijne cellulose (anti-klontermiddel), L-Taurine, stearinezuur (anti-klontermiddel), HPC, HPMC (glansmiddel), glycerol (bevochtigingsmiddel)

Bevat geen: GMO, gluten, gist, lactose, suiker, kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen of conserveermiddelen.

Samenstelling per dosering (1 tablet)		RI*
<u>Magnesium (bisglycinaat)</u>	150 mg	40%
<u>L-Taurine</u>	200 mg	**

* Referentie-Inname ** Geen RI vastgesteld

Veiligheid

Buiten bereik en zicht van jonge kinderen houden. Droog en op kamertemperatuur bewaren (15-25 °C).

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

Bron: www.vitakruid.nl