

# Magnesium 200 Complex

Tauraat, malaat, bisglycinaat en citraat.

100 tabletten (ovaal)

- Beste magnesiumsupplement voor brede toepassing
- Biglycinaat en tauraat; voor de hersenfunctie\*
- Malaat en citraat; voor de spierfunctie\*
- Goed opneembare organische en gecheleerde vormen
- Vitamine B6 in de veilige en biologisch beschikbare vorm pyridoxaal-5-fosfaat

## Beste magnesiumsupplement voor de brede toepassing

We adviseren het Magnesium Complex bij meerdere, of moeilijk te specificeren klachten. Magnesium staat namelijk aan de basis van ruim 300 biochemische processen in ons lichaam. Een ontoereikende magnesiumhuishouding kan zich dus op talloze manieren uiten. Daarom hebben we besloten alle organische magnesiumvormen die we los aanbieden te verenigen in één supplement. Op deze manier combineren we de specifieke toepassingen van de verschillende vormen, waardoor het Magnesium Complex een breed inzetbaar supplement wordt.

## Bisglycinaat en tauraat; voor de hersenfunctie\*

Magnesiumbisglycinaat is een verbinding tussen magnesium en twee (bis) moleculen van het aminozuur glycine. Magnesiumtauraat is een combinatie van de aminozuurachtige stof l-aurine en magnesium. De bindingen aan l-aurine en glycine maken het makkelijker voor het magnesium om de bloed-hersenbarrière te passeren. Vervolgens is ook de opname in het hersenweefsel van magnesiumtauraat en -bisglycinaat beter dan van andere magnesiumvormen. Deze combinaties lenen zich dan ook uitermate goed voor een verbetering van de gemoedstoestand, concentratie en meer geestelijke energie\*.

## Malaat en citraat; voor de spierfunctie\*

Magnesiummalaat is een verbinding van magnesium en appelzuur; magnesiumcitraat is op zijn beurt gebonden aan citroenzuur. Beide zuren zijn onderdeel van de zogenoemde citroenzuurcyclus. Dit biochemische systeem staat garant voor het merendeel van de energie die ons lichaam in de cellen produceert. Bovendien blijkt uit onderzoek dat ons spierweefsel magnesiummalaat en -citraat relatief goed opneemt in verhouding met andere magnesiumverbindingen. Daarom zijn dit uitstekende vormen bij vermoeidheid en een verminderde spierwerking!\*

## Organische en gecheleerde vormen

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%. 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 we dagelijks eten. Voorbeelden hiervan zijn magnesiumoxide en magnesiumcarbonaat. Ons lichaam neemt dus maar een klein deel op van het magnesium dat we uit reguliere voeding binnenkrijgen.

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.

## Vitamine B6 als pyridoxaal-5-fosfaat

Vitamine B6 zorgt voor een verbeterde opname van magnesium. Daarnaast heeft de vitamine vele wetenschappelijk onderbouwde gezondheidsbevorderende effecten voor het lichaam. Zo is B6 onder andere goed voor de aanmaak van rode bloedcellen, de eiwitproductie en cysteïne aanmaak\*. Pyridoxaal-5-fosfaat (de biologisch actieve, co-enzymatische vorm van vitamine B6) heeft een betere biologische beschikbaarheid en is veiliger dan pyridoxine. Wij gebruiken in onze producten uitsluitend de vorm P-5-P.

*\* Goedgekeurde gezondheidsclaims:*

- Magnesium speelt een rol bij botaanmaak en het behoud van sterke botten.
- Magnesium is goed voor de 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.
- Vitamine B6 is o.a. goed voor de aanmaak van rode bloedcellen, de eiwitproductie en cysteïne aanmaak.

### Orthomoleculaire kennisbron

Vitakruid mag wettelijk gezien geen (complete) informatie verstrekken wat betreft toepassingen van dit supplement.

Voor meer informatie kunt u altijd een orthomoleculaire kennisbron raadplegen.

### Dosering

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

### Ingrediënten

Magnesiumtauraat, magnesiumcitraat, magnesiumbisglycinaat, magnesiummalaat, microcrystalline cellulose (anti-klontermiddel), magnesium stearaat (anti-klontermiddel), HPMC (glansmiddel), glycerol (bevochtigingsmiddel), Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat), bijenwas (glansmiddel), carnaubawas (glansmiddel).

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

Samenstelling per dosering (1 tablet)		RI*
<u>Magnesium (tauraat)</u>	50 mg	13,3%
<u>Magnesium (malaat)</u>	50 mg	13,3%
<u>Magnesium (bisglycinaat)</u>	50 mg	13,3%
<u>Magnesium (citraat)</u>	50 mg	13,3%
<u>L-Taurine</u>	522 mg	**
<u>Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat)</u>	0,7 mg	50%

\* Referentie-Inname \*\* Geen RI vastgesteld

## Veiligheid

Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen onder de 1 jaar.

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](http://www.vitakruid.nl)