

## Spierfunctie

Magnesium malaat is een verbinding van magnesium en appelzuur. Deze combinatie is de beste keuze bij vermoeidheid en een verminderde spierwerking. Bovendien is Magnesium malaat de vorm van magnesium die het beste wordt opgenomen door ons spierweefsel.

## De organisch gebonden vorm

Magnesiumtauraat en -malaat zijn biologisch beschikbare en organisch gebonden vormen van magnesium. Anorganisch magnesiumvormen zoals magnesiumchloride, magnesiumhydroxide en magnesiumsulfaat zijn minder biologisch beschikbaar en worden daardoor minder goed opgenomen. Zo heeft magnesiumsulfaat maar een biologische beschikbaarheid van 4%. Dit betekent dat een dosering van 200 mg magnesiumsulfaat slechts voor een luttel 8 mg effectief is.

De beste vormen die we kennen zijn magnesiumchelaten zoals, magnesium tauraat, magnesium malaat en magnesiumbisglycinaat. 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. Ons lichaam neemt dus maar een klein deel op van het magnesium dat we uit reguliere voeding binnenkrijgen. Magnesium Tauraat en Malaat van Vitakruid zijn dus van toegevoegde waarde binnen je voedingspatroon!

HOGE BIOLOGISCHE BESCHIKBAARHEID	LAGE BIOLOGISCHE BESCHIKBAARHEID
magnesiummalaat	magnesiumoxide
magnesiumtauraat	magnesiumchloride
magnesiumbisglycinaat	magnesiumhydroxide
magnesiumcitraat	magnesiumsulfaat
magnesiumgluconaat	
magnesiumlactaat	

## Magnesium gebonden aan appelzuur

Magnesium malaat is een verbinding van magnesium en appelzuur. Deze combinatie is de beste keuze bij vermoeidheid en een verminderde spierwerking. Appelzuur is namelijk een belangrijke factor binnen de citroencyclus, en deze cyclus staat garant voor het merendeel van de energie die ons lichaam in de cellen produceert.

## Appelzuur is belangrijk voor de vorming van ATP

De uit de citroencyclus gevormde energie noemen we ATP. Appelzuur is aanwezig in de meeste cellen van het lichaam en vormt een belangrijk onderdeel van de ATP-synthese. Wanneer er voldoende appelzuur aanwezig is in de cellen, dan vindt ATP-vorming plaats via aerobe verbranding, de citroencyclus is een aeroob verbrandingssysteem. Echter, bij een scheve appelzuurhuishouding gaat het lichaam energie aanmaken via een anaerobe verbranding. Dit is een inefficiënte manier van ATP-vorming, waarbij melkzuur vrijkomt. Dit zorgt onder andere voor

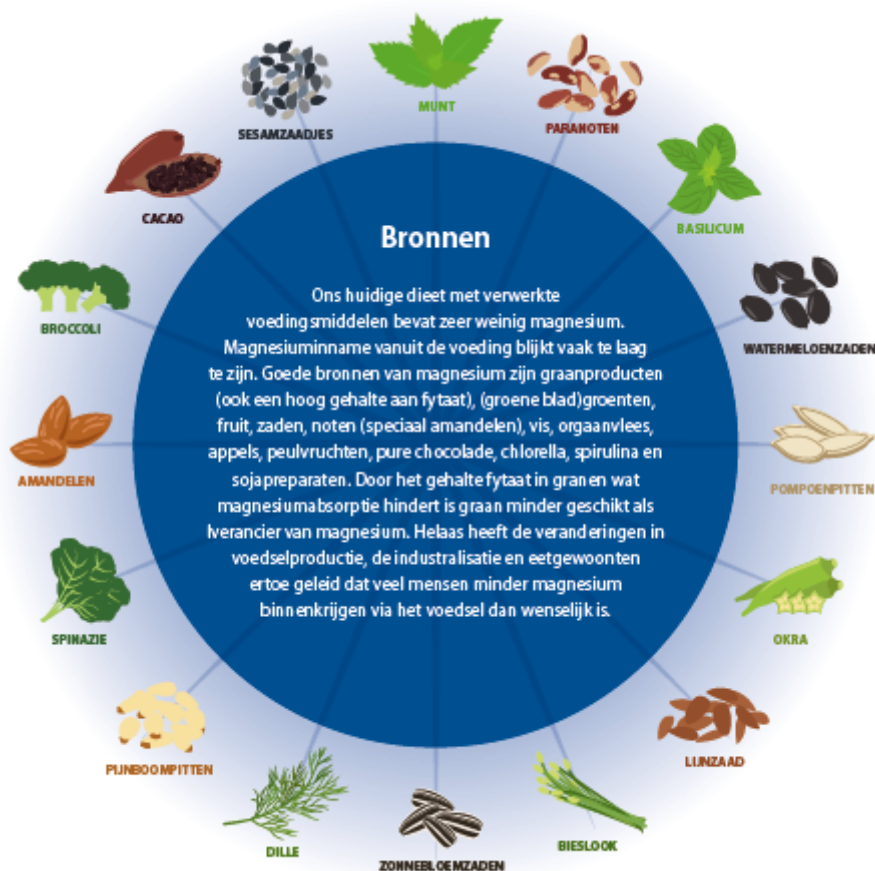
vermoeidheid en een verzuurd gevoel bij het sporten. Magnesium Malaat van Vitakruid kan dus een ondersteunende rol spelen voor een goed functionerende citroencyclus.

## Vitamine B6 in de veiligste en biologisch beschikbare vorm pyridoxaal-5-fosfaat

Vitamine B6 zorgt voor een verbeterde opname van magnesium. Daarnaast heeft de vitamine vele wetenschappelijk onderbouwde gezondheid bevorderende 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 HCL. Vitakruid heeft in de Magnesium Tauraat en de Magnesium Malaat uitsluitend gebruik gemaakt van de vorm P-5-P.

## Magnesium malaat is een gezondheidsduizendpoot

Magnesium mogen we met recht een gezondheidsduizendpoot noemen. Zo speelt het mineraal een rol bij botaanmaak, het behoud van sterke botten en is het van belang voor sterke tanden. Ook raden we magnesium aan voor de gemoedstoestand, het celdelingsproces, het geheugen, de leerprestatie en het concentratievermogen. En het lijstje is nog langer, de gezondheidsduizendpoot helpt namelijk de normale eiwitsynthese, een goede elektrolytenbalans en een normaal energieleverend metabolisme te behouden. Bovendien heeft het mineraal een gunstige invloed op de vermindering van vermoeidheid en futloosheid. Ten slotte dichtten we het mineraal een sleutelrol toe in de functie van spieren en zenuwen.



## Geoorloofde 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.