

Hersenfunctie

Magnesiumtauraat is een combinatie van het aminozuur l-aurine en [magnesium](#). Deze combinatie leent zich uitermate goed voor een verbetering van de gemoedstoestand, de hersenfunctie en het zenuwstelsel*. De binding aan l-aurine maakt het namelijk makkelijker voor het magnesium om de bloed-hersenbarrière te passeren. Vervolgens is ook de opname in het hersenweefsel van Magnesiumtauraat beter dan van andere magnesiumvormen.

Organisch gebonden

Magnesiumtauraat is een biologische beschikbare en organisch gebonden vorm van magnesium. Anorganisch magnesiumvormen zoals magnesiumchloride, magnesiumhydroxide 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. De [beste vormen](#) die we kennen zijn magnesiumchelaten zoals, Magnesiumtauraat, Magnesiummalaat en magnesiumbisglycinaat. Uw 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 u dagelijks eet. Voorbeelden hiervan zijn magnesiumoxide en magnesiumcarbonaat. Uw lichaam neemt dus maar een klein deel op van de magnesium die u uit reguliere [voeding](#) binnenkrijgt. Magnesium Tauraat van Vitakruid is dus een toegevoegde waarde binnen uw voedingspatroon!

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

Elementair magnesium

Op een etiket dient altijd de elementaire hoeveelheid van een mineraal te zijn vermeld. De molecuulverbinding van Magnesiumtauraat bevat 8 procent elementair magnesium. Dat lijkt misschien weinig, maar een elementaire hoeveelheid van magnesium van 60 mg dat afkomstig is uit 625 mg Magnesiumtauraat wordt vele malen beter door het lichaam opgenomen dan dezelfde hoeveelheid elementair magnesium gebonden aan bijvoorbeeld citraat, oxide of sulfaat. En dat is het relevante criterium voor magnesium: de opneembaarheid, niet de hoeveelheid!

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. Vitakruid gebruikt in haar producten uitsluitend de vorm P-5-P.

Gezondheidsduizendpoot

De Magnesium Tauraat van Vitakruid mogen we met recht een gezondheidsduizendpoot noemen. Zo speelt het supplement een rol bij botaanmaak, het behoud van sterke botten en is het van belang voor sterke tanden*. Ook raden we Magnesium Tauraat 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 poeder een sleutelrol toe in de functie van spieren en zenuwen*.

Naast de Magnesium Tauraat hebben wij ook de biologisch beschikbare Magnesium Malaat in het assortiment. Hieronder een overzicht van de gezondheid bevorderende effecten van de Magnesium Tauraat en Malaat van Vitakruid.