

Magnesium 200 Complex®

Beschrijving

Magnesium betrokken bij 300 processen in ons lichaam

Door de vele gezondheid bevorderende eigenschappen van magnesium categoriseren we het als uitzonderlijk veelzijdig mineraal. Zo heeft het een functie bij de botaanmaak en het behoud van sterke botten en tanden. * Daarnaast adviseren we magnesium voor de gemoedstoestand, het celdelingsproces, het geheugen, de leerprestatie en het concentratievermogen. *

En dit is nog niet alles. Het mineraal helpt bij het behoud van een normaal energielevend metabolisme, de normale eiwitsynthese en een goede elektrolytenbalans. * Daarnaast zorgt dit mineraal voor een vermindering van de vermoeidheid en futloosheid. * Tot slot is het goed voor de spieren en het zenuwstelsel.*



De vier beste magnesiumvormen
in één voor elke toepassing.

Beste magnesiumsupplement voor de brede toepassing

We adviseren het Magnesium 200 Complex® bij meerdere, of moeilijk te specificeren problemen. 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 bieden we alle organische en aminozuurgecheleerde magnesiumvormen die we los aanbieden, ook in één supplement aan. Op deze manier combineren we de specifieke toepassingen van de verschillende vormen, waardoor Magnesium 200 Complex® een breed inzetbaar supplement is.

Magnesium vormen met hoge opneembaarheid

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.

Organische over anorganische vormen

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.

Aminogecheleerde vormen voor beste opname

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 werken namelijk als beschermende laag voor het magnesium. De mineralen bereiken dus als volledig element onze darmen, waar ons lichaam de waardevolle stoffen vervolgens opneemt. Verder zorgt het aminozuurgecheleerde karakter voor minder maag- en darmklachten, in verhouding tot ongecheleerde magnesiumvormen.

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

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 veerkracht. *

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.

Daarom hebben we ook deze twee energieniveau-ondersteuners in deze complete magnesiumformule toegevoegd. * 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! *

Vitamine B6 als 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 heeft een betere biologische beschikbaarheid en is de meest veilige vorm van vitamine B6. Wij gebruiken in onze producten uitsluitend de vorm P-5-P.

