



# Mf

## Magnesium Complex met glucosamine

[www.magnesium-forever.nl](http://www.magnesium-forever.nl)

Magnesium Forever  
Kastanjelaan 23  
3881 EL Putten  
[www.magnesium-forever.nl](http://www.magnesium-forever.nl)  
[info@magnesium-forever.nl](mailto:info@magnesium-forever.nl)

Annelies Dicke 06 22 40 71 58  
Floor Mulder 06 52 51 90 93

# Magnesium Complex met glucosamine

Glucosamine is een aminosuiker dat door ons lichaam wordt aangemaakt. Het is actief in vrijwel alle weefsels. Naarmate we ouder worden, maakt het lichaam minder glucosamine aan. Op gang komen vanuit een zitpositie naar een loophouding is dan bijvoorbeeld lastiger. Extra glucosamine kan uitkomst bieden. Ook bij het uitoefenen van fysiek zwaar werk of intensieve sport kan het lichaam wel wat extra glucosamine gebruiken.

## Hoe werkt glucosamine in combinatie met magnesium?

Glucosamine komt in bijna alle lichaamsweefsels voor, maar de hoogste concentraties zijn te vinden in het kraakbeen, de ligamenten en pezen. Proteoglycanen, de moleculen die ervoor zorgen dat het kraakbeen vocht vasthoudt en schokken kan opvangen, zijn grotendeels opgebouwd uit glucosamine. Glucosamine levert dus de bouwstenen voor proteoglycanen. Hetzelfde geldt voor de 'smeringsmoleculen' in de gewrichtsvloeistof: ook hyaluronzuur bevat veel glucosamine.

Magnesium is een mineraal dat is vernoemd naar de Griekse stad Magnesia. Niet zonder reden: de bodem rond deze stad is bijzonder rijk aan magnesium. Ons lichaam bevat ongeveer 20 tot 30 gram van dit mineraal. Ongeveer 60 procent ervan zit in onze botten. Magnesium is belangrijk voor de opbouw van de botten en het behoud van een stevig skelet. Het mineraal zet namelijk vitamine D om in een actieve vorm die nodig is voor een goede opname van calcium in de botten. Daarnaast activeert magnesium het enzym alkalische fosfatase.

- Vrouwen die aan osteoporose lijden, hebben minder magnesium in hun botten dan gezonde vrouwen.
- Magnesium geeft flexibiliteit aan uw botten!

## Met Magnesium Complex met glucosamine pakt u dus twee 2 zaken:

1. Een tekort aan magnesium, het mineraal dat nodig is voor sterkte, flexibele botten (harde botten breken sneller).
2. Onderhoud van gezond, sterk kraakbeen.

Magnesium Complex met glucosamine bevat drie vormen van magnesium, namelijk magnesiumcitraat, glycerofosfaat en bisglycinaat.

Meer weten hierover? Bekijk de flyer over magnesium in het algemeen.

## Samenstelling Magnesium Complex met glucosamine:

150 mg glucosamine  
120 mg magnesiumbisglycinaat  
120 mg magnesiumcitraat  
120 mg magnesium glycerofosfaat  
20 mg L-aurine  
12,5 mg spirulina  
12,5 mg chlorella  
1 mg vitamine B6 pyridoxaal 5 fosfaat (P5P)

## Gewicht inclusief vegetarische capsule:

651 mg per capsule (= 48 mg elementair magnesium)

**Inhoud verpakking:** 180 capsules

*De producten van Magnesium Forever bevatten geen overbodige bijstoffen zoals vulstoffen, antiklontermiddelen of glansmiddel.*

Vraag uw  
therapeut  
advies over de  
juiste dosering  
en inname.