



**Mf**

# Magnesium Complex

[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

**Magnesium Complex** is een krachtig supplement met magnesium bisglycinaat, citraat en glycerofosfaat, aangevuld met L-aurine, spirulina, chlorella en vitamine B6. Deze combinatie is een goede aanvulling op onze dagelijkse voeding.

**Magnesium Complex** bevat geen calcium, omdat we hiervan – in tegenstelling tot magnesium – bij een normaal voedingspatroon voldoende binnen krijgen. De natuurlijke verhouding van calcium en magnesium in ons lichaam is 3:2. Als deze verhouding uit balans raakt, kunnen er klachten ontstaan. Calcium werkt namelijk als 'spanner' en magnesium als 'ontspanner'. Wordt de verhouding verstoord, dan gaat de 'spanning' overheersen.

## WAT DOEN DE 3 VERSCHILLENDE VORMEN VAN MAGNESIUM IN MAGNESIUM COMPLEX?

**Bisglycinaat** heeft geen competitie met andere mineralen omdat deze vorm gezien wordt als een aminozuur. Aminozuren zijn goed opneembaar in de dunne darm. Omdat bisglycinaat bestaat uit heel fijne deeltjes, komt deze magnesium ook terecht in de hersenen. Magnesium bisglycinaat wordt ook in hoge doses goed verdragen. **Bisglycinaat is in te zetten voor** een goede werking van het zenuwstelsel, het geheugen, concentratievermogen, leerproces en om beter te slapen.

**Magnesium citraat** is gebonden aan citroenzuur en wordt opgenomen rond de maag en in het begin van de dunne darm. **Citraat is goed voor** het behoud van soepele spieren en ondersteunt bij vermoeidheid en lichamelijke inspanning. Werkt ook goed tegen constipatie omdat het water aantrekt in de darmen.

**Magnesium glycerofosfaat** ondersteunt de werking van het zenuwstelsel. Magnesium glycerofosfaat is niet laxerend (geeft geen kramp of diarree) en wordt goed verdragen.

## WAT DOEN DE ANDERE INGREDIËNTEN VAN MAGNESIUM COMPLEX?

- Vitamine B6: verhoogt de opname en effectiviteit van magnesium in het lichaam. De combinatie van vit. B6 en magnesium maakt stressbestendiger en het reduceert PMS-klachten.
- L-aurine is een aminozuur en helpt magnesium door de celwand heen
- Spirulina versterkt het immuunsysteem
- Chlorella (groene alg) is een natuurlijke detox.

### Samenstelling Magnesium Complex:

200 mg magnesium citraat  
180 mg magnesium bisglycinaat  
180 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:

701 mg (= 75 mg elementair magnesium)

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

Vraag uw  
therapeut  
advies over de  
juiste dosering  
en inname.