



Mf

Magnesium Complex met kaliumcitraat

www.magnesium-forever.nl

Magnesium Forever
Kastanjelaan 23
3881 EL Putten
www.magnesium-forever.nl
info@magnesium-forever.nl

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

Magnesium Complex met kaliumcitraat

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

Wat is de kracht van kaliumcitraat?

Kaliumcitraat is een goed opneembare vorm van kalium. Dit is net als magnesium een onmisbaar macromineraal. Samen met natrium speelt kalium een hoofdrol bij de vochtbalans in het lichaam en het functioneren van de spieren en zenuwen. Het draagt bij aan een gezond hart- en vaatstelsel en heeft een gunstige invloed op de bloeddruk.

Waak voor een tekort

Kalium heeft een belangrijke wisselwerking met het minerale zout natrium. Krijg je naast veel kalium ook veel natrium binnen, dan kan het zijn dat het kalium niet wordt opgenomen. Let er dus op dat je niet veel zout binnen krijgt. Kalium zit vooral in groente, fruit, aardappelen, vlees, vis, noten en ook in melkproducten en brood.

Hoe herken je een kaliumtekort?

Dat kan de volgende symptomen geven: vermoeidheid, zwakke spieren, spierkramp, hoge bloeddruk, hoofdpijn, verwarring en duizeligheid, obstipatie, tintelingen en hartritme stoornissen.

Samenwerking magnesium en kalium:

Deze twee macromineralen hebben vergelijkbare chemische eigenschappen. Als er een magnesiumtekort is, is er vaak ook een kaliumtekort. Magnesium en kalium zijn beide nodig om een gezonde bloeddruk te behouden. Kalium, natrium en chloor reguleren de vochtuitwisseling tussen cellen en weefsels en zijn daarom belangrijk voor de waterbalans. Kalium is na magnesium het belangrijkste intracellulaire mineraal; ze reguleren samen de celwandspanning. Kalium en magnesium zijn onmisbaar voor de zenuw prikkelgeleiding en de samentrekking van spieren (waaronder de hartspeer).

Wat is de werking van de 3 vormen van magnesium in dit product?

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 al opgenomen in de maag en 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 komt van pas bij honderden fysiologische, biochemische processen in het lichaam en het ondersteunt vooral de werking van het zenuwstelsel. Deze vorm is niet laxerend (geeft geen kramp of diarree) en wordt goed verdragen.

Het samenspel met de andere ingrediënten van Magnesium Complex met Kaliumcitraat:

Vitamine B6 verhoogt de opname en effectiviteit van magnesium in het lichaam. B6 komt in onze voeding bijna altijd gelijktijdig met magnesium voor. Het verhoogt de opname van magnesium door de darmen, door de rode bloedlichaampjes en andere lichaamscellen. De combinatie van vitamine B6 en magnesium maakt stressbestendiger en het reduceert PMS-klachten. Deze combinatie lijkt ook nuttig bij tal van neurologische klachten. L-aurine is een belangrijk aminozuur dat zorgt voor een optimale intracellulaire mineralenbalans. Daardoor blijft magnesium langer in de cellen. Spirulina en chlorella zijn toegevoegd omdat magnesium van nature vaak voorkomt in chlorofylrijke voedingsmiddelen. Vloeibare chlorofyl bezit een moleculaire structuur die vergelijkbaar is met die van hemoglobine en heeft dezelfde functie in het lichaam: het zorgt voor zuurstoftransport. Zonder magnesium is chlorofyl α -functioneel; het kan dan geen energie uit zonlicht maken. Spirulina en chlorella worden vaak beschouwd als een 'natuurlijke multi'. Deze algen zorgen ook voor een goede (cellulaire) detoxificatie.

Samenstelling Magnesium Complex met Kaliumcitraat:

Magnesium bisglycinaat 136 mg, Magnesium citraat 136 mg, Magnesium glycerofosfaat 136 mg, Kaliumcitraat 50 mg, L-aurine 18 mg, Spirulina 11,25 mg, Chlorella 11,25 mg, Vitamine B6 (pyridoxaal PH5) 0,9 mg,

Gewicht (inclusief vegetarische capsule): 600 mg

Elementair magnesium: 51 mg

Elementair kalium: 8,6 mg

RAADPLEEG EEN DESKUNDIGE BIJ
ERNSTIGE NIERZIEKTEN, HART- EN
VAATZIEKTEN EN BIJ LAGE BLOEDDRUK.

Producten van Magnesium-Forever bevatten geen overbodige stoffen zoals vulstoffen, antiklontermiddel of glansmiddel.