

Magnesium Forever

Gebruik van magnesium

- **ORAAL**
- **TRANSDERMAAL**
(direct door de huid heen)

www.magnesium-forever.nl

Magnesium Forever werkt met zowel orale als transdermale producten. Vaak bevelen wij een combinatie van die twee aan.

Transdermaal vs oraal

Het voordeel van transdermale producten is dat de opname ervan door het lichaam rond de 70% ligt. Van orale producten wordt zo'n 25% opgenomen. De verklaring? Transdermale producten gaan direct door de huid, orale leggen een langere weg af via het maag/darmkanaal. De orale producten werken in het lichaam op celniveau, terwijl de transdermale producten lokaal inwerken op de huid, spieren en gewrichten.

ORALE PRODUCTEN VAN MAGNESIUM FOREVER ZIJN:

- Magnesium Complex
- Magnesium Rustgever
- Magnesium Complex met glucosamine
- Magnesiumcomplex met kaliumcitraat
- Vitamine D3
- Rhodiola Rosea
- Vitamine C/B5

MAGNESIUM COMPLEX EN MAGNESIUM RUSTGEVER BESTAAN UIT EEN COMBINATIE VAN:

- Magnesium bisglycinaat
- Magnesium citraat
- Magnesium glycerofosfaat

Er is gekozen voor deze drie vormen omdat dit een zo groot mogelijk spectrum van opname geeft. Alle drie de vormen zijn organisch.

Magnesium bisglycinaat heeft als voordeel dat het 'omarmd' wordt door twee moleculen van het aminozuur glycine. Daardoor wordt het door het lichaam niet gezien als een mineraal maar als een aminozuur. Aminozuren worden beter opgenomen dan mineralen. En doordat magnesium bisglycinaat bestaat uit zeer fijne deeltjes, komt het óók terecht in de hersenen. Magnesium bisglycinaat wordt ook in hoge doses zeer goed verdragen door het lichaam. Magnesium bisglycinaat heeft een goede werking op het zenuwstelsel, het geheugen, concentratievermogen, leerproces en beter slapen.

Magnesium citraat (gebonden aan citroenzuur) wordt met name onder invloed van maagzuur opgenomen rond de maag en begin van de dunne darm. De citraat is vooral geschikt voor het behoud van soepele spieren. Het ondersteunt bij vermoeidheid en lichamelijke inspanning.

Magnesium glycerofosfaat ondersteunt het zenuwstelsel. Deze vorm is, in tegenstelling tot de andere vormen, niet laxerend.



- Magnesium Complex, Magnesium Rustgever en Magnesium Complex met glucosamine bevatten naast magnesium vitamine B6 en L-aurine. Deze stoffen helpen het magnesium door de celwand heen.
- Magnesium Complex en Magnesium Complex met glucosamine bevatten daarnaast ook spirulina en chlorella.
- Magnesium Rustgever heeft naast magnesium nog extra rustgevers in zich, namelijk rhodiola en passiflora.
- Magnesium Complex met glucosamine bevat, zoals de naam al zegt, extra glucosamine. Glucosamine ondersteunt de aanmaak en opbouw van kraakbeen in de gewrichten. Naarmate we ouder worden, maakt het lichaam minder glucosamine aan. Met name het op gang komen vanuit een zitpositie naar lopen verloopt dan moeizamer.

De capsules van Magnesium Forever zijn vegetarisch.

De drie producten van Magnesium Forever die geen magnesium bevatten (Vitamine D3, Rhodiola 500 mg en Vitamine C/B5) zitten in het assortiment omdat ze samenwerken met magnesium. Ze versterken het effect en worden ingezet voor een nog beter resultaat.

TRANSDERMALE PRODUCTEN VAN MAGNESIUM FOREVER ZIJN:

- Magnesium Vlokken (2 of 4 kg in emmer en 1, 2 en 4 kg navulverpakking)
- Magnesium Gel (100, 500, 1000 ml)
- Magnesium Souplesse (50 en 100 ml)
- Magnesium Olie (roller, 100 ml met navulfles 500 ml)
- Magnesium Bodycrème (100 en 200 ml)
- Magnesium/capsicumcrème (100 ml)

Deze producten zijn tijdens een behandeling door een therapeut te gebruiken maar ook thuis toe te passen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Een (voeten)bad met Magnesium Vlokken
- De Magnesium Olie-roller is ideaal voor in de sporttas
- Magnesium Gel is uitermate geschikt voor een lokale pakking
- Magnesium Souplesse helpt op pijnlijke plekken
- Magnesium Bodycrème geeft een soepele huid en verhelpt een droge huid
- Magnesium/capsicumcrème verwarmt na een tijdje spieren en gewrichten

Het magnesium in de transdermale producten is magnesium chloride. Deze komt uit de oeroude zuivere opslag uit de zee.

Het dagelijks slikken van de orale producten geeft op celniveau een mooie aanvulling op magnesium. Daarnaast zijn de transdermale producten ideaal om de lokale klachten (zoals spierklachten) aan te pakken die ontstaan zijn door een tekort op celniveau.

Wil je overleggen welk(e) product(en) het beste gebruikt kan (kunnen) worden en in welke dosis? Vraag uw therapeut advies over de juiste dosering en inname.



Mf Magnesium Forever

Gebruik van magnesium

- **ORAAL**
- **TRANSDERMAAL**
(direct door de huid heen)

www.magnesium-forever.nl

Magnesium Forever werkt met zowel orale als transdermale producten. Vaak bevelen wij een combinatie van die twee aan.

Transdermaal vs oraal

Het voordeel van transdermale producten is dat de opname ervan door het lichaam rond de 70% ligt. Van orale producten wordt zo'n 25% opgenomen. De verklaring? Transdermale producten gaan direct door de huid, orale leggen een langere weg af via het maag/darmkanaal. De orale producten werken in het lichaam op celniveau, terwijl de transdermale producten lokaal inwerken op de huid, spieren en gewrichten.

ORALE PRODUCTEN VAN MAGNESIUM FOREVER ZIJN:

- Magnesium Complex
- Magnesium Rustgever
- Magnesium Complex met glucosamine
- Magnesiumcomplex met kaliumcitraat
- Vitamine D3
- Rhodiola Rosea
- Vitamine C/B5
- Magnesium Complex +Algen (vegan)
- Magnesium Vloeibaar:
 - op basis van alcohol
 - op basis van zwarte bessen

MAGNESIUM COMPLEX EN MAGNESIUM RUSTGEVER BESTAAN UIT EEN COMBINATIE VAN:

- Magnesium bisglycinaat
- Magnesium citraat
- Magnesium glycerofosfaat

Er is gekozen voor deze drie vormen omdat dit een zo groot mogelijk spectrum van opname geeft. Alle drie de vormen zijn organisch.

Magnesium bisglycinaat heeft als voordeel dat het 'omarmd' wordt door twee moleculen van het aminozuur glycine. Daardoor wordt het door het lichaam niet gezien als een mineraal maar als een aminozuur. Aminozuren worden beter opgenomen dan mineralen. En doordat magnesium bisglycinaat bestaat uit zeer fijne deeltjes, komt het óók terecht in de hersenen. Magnesium bisglycinaat wordt ook in hoge doses zeer goed verdragen door het lichaam. Magnesium bisglycinaat heeft een goede werking op het zenuwstelsel, het geheugen, concentratievermogen, leerproces en beter slapen.

Magnesium citraat (gebonden aan citroenzuur) wordt met name onder invloed van maagzuur opgenomen rond de maag en begin van de dunne darm. De citraat is vooral geschikt voor het behoud van soepele spieren. Het ondersteunt bij vermoeidheid en lichamelijke inspanning.

Magnesium glycerofosfaat ondersteunt het zenuwstelsel. Deze vorm is, in tegenstelling tot de andere vormen, niet laxerend.



- Magnesium Complex, Magnesium Rustgever en Magnesium Complex met glucosamine bevatten naast magnesium vitamine B6 en L-aurine. Deze stoffen helpen het magnesium door de celwand heen.
- Magnesium Complex en Magnesium Complex met glucosamine bevatten daarnaast ook spirulina en chlorella.
- Magnesium Rustgever heeft naast magnesium nog extra rustgevers in zich, namelijk rhodiola en passiflora.
- Magnesium Complex met glucosamine bevat, zoals de naam al zegt, extra glucosamine. Glucosamine ondersteunt de aanmaak en opbouw van kraakbeen in de gewrichten. Naarmate we ouder worden, maakt het lichaam minder glucosamine aan. Met name het op gang komen vanuit een zitpositie naar lopen verloopt dan moeizamer.

De capsules van Magnesium Forever zijn vegetarisch.

De drie producten van Magnesium Forever die geen magnesium bevatten (Vitamine D3, Rhodiola 500 mg en Vitamine C/B5) zitten in het assortiment omdat ze samenwerken met magnesium. Ze versterken het effect en worden ingezet voor een nog beter resultaat.

TRANSDERMALE PRODUCTEN VAN MAGNESIUM FOREVER ZIJN:

- Magnesium Vlokken (2 of 4 kg in emmer en 1, 2 en 4 kg navulverpakking)
- Magnesium Gel (100, 500, 1000 ml)
- Magnesium Souplesse (50 en 100 ml)
- Magnesium Olie (roller, 100 ml met navulfles 500 ml)
- Magnesium Bodycrème (100 en 200 ml)
- Magnesium/capsicumcrème (100 ml)



Deze producten zijn tijdens een behandeling door een therapeut te gebruiken maar ook thuis toe te passen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Een (voeten)bad met Magnesium Vlokken
- De Magnesium Olie-roller is ideaal voor in de sporttas
- Magnesium Gel is uitermate geschikt voor een lokale pakking
- Magnesium Souplesse helpt op pijnlijke plekken
- Magnesium Bodycrème geeft een soepele huid en verhelpt een droge huid
- Magnesium/capsicumcrème voor en na het sporten



Het magnesium in de transdermale producten is magnesium chloride. Deze komt uit de oeroude zuivere opslag uit de zee.

Het dagelijks slikken van de orale producten geeft op celniveau een mooie aanvulling op magnesium. Daarnaast zijn de transdermale producten ideaal om de lokale klachten (zoals spierklachten) aan te pakken die ontstaan zijn door een tekort op celniveau.

Wil je overleggen welk(e) product(en) het beste gebruikt kan (kunnen) worden en in welke dosis? Vraag uw therapeut advies over de juiste dosering en inname.