

Magnesium-100

Magnesiumglycerofosfaat
100 mg elementair magnesium

Helpt bij vermoeidheid en futloosheid
Goed voor spieren, concentratie en geheugen



Aanbevolen gebruik	1 x per dag 1 tot 3 tabletten bij de maaltijd of 's avonds voor het slapen.
Ingrediënten per tablet	Magnesium (als 900 mg magnesiumglycerofosfaat) 100 mg = 26,7% RI* Fosfor (uit magnesiumglycerofosfaat) 140 mg = 20,0% RI* <i>*Referentie Inname</i>
Hulpstoffen	Microkristallijne cellulose, magnesiumstearaat, siliciumdioxide, hydroxypropylmethylcellulose, polyfructose, talk, hydroxypropylcellulose, katoenzaadolie, kokosnootolie.
Interacties	Magnesium kan de opname van verschillende medicijnen verminderen. Eventuele medicijnen minimaal 2 uur voor Magnesium-100 innemen. Raadpleeg bij twijfel een deskundige.
Waarschuwingen	Niet gebruiken bij (ernstige) nieraandoeningen. Niet in hoge doses gebruiken bij gebruik van bepaalde plastabletten (hydrochloorthiazide, spironolacton, mannitol, triamteren) en/of bepaalde bloeddrukverlagers (calciumantagonisten). Raadpleeg bij twijfel een deskundige.

Magnesium-100

60 tabletten

Art. Nr. 57315

Magnesiumglycerofosfaat is een veilige vorm van magnesium. Omdat magnesiumglycerofosfaat vetoplosbaar is, wordt het beter opgenomen en beter verdragen, dan andere magnesiumpreparaten. Het geeft dan ook minder aanleiding tot maag-darmklachten, zoals misselijkheid, winderigheid en diarree.

Magnesium-100 levert het lichaam drie belangrijke stoffen: magnesium, glycerofosfaat en fosfor

- Magnesium is een belangrijk mineraal voor het menselijk lichaam, en betrokken bij meer dan 300 processen. Magnesium draagt bij aan extra energie bij moeheid en is belangrijk voor het behoud van soepele spieren. Magnesium is goed voor het geheugen, het concentratievermogen, de leerprestatie en de gemoedstoestand.
- Glycerofosfaat is belangrijk voor de productie van fosfolipiden. Fosfolipiden (fosfo = fosfaat, lipiden = vet) zijn de bouwstenen van alle celwanden in ons lichaam. Vooral hersencellen zijn rijk aan fosfolipiden.
- Fosfor draagt bij aan een normale energiehuishouding, de normale werking van celwanden, speelt samen met calcium en magnesium een rol bij de botaanmaak en is belangrijk voor een sterk gebit.

Verhoogde behoefte

De behoefte aan magnesium kan worden verhoogd door: zowel lichamelijk als geestelijke inspanning; het gebruik van maagzuurremmers; periodes van stress; en bij een eenzijdig voedingspatroon.

Uit onderzoek is tevens gebleken dat voedingsmiddelen minder magnesium bevatten dan vroeger.