

## Magnesium Tauraat - 120 caps

## Magnesium Tauraat - 120 caps

NCC0044.0120

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/ncc0044.0120-magnesium-tauraat-120-caps>

## Beschrijving

### Gebruik

Neem 1-4 capsules per dag met ruim water in. Bijvoorbeeld bij je ontbijt en in de avond net voor het slapen gaan.

### Geschikt voor

GMO vrij, Plantaardig, Te gebruiken bij borstvoeding, Te gebruiken bij zwangerschap, Te gebruiken bij diabetes  
Magnesium is echt een alleskunner, die wij iedereen van harte aanbevelen! Het is een natuurlijk mineraal en de grote regelaar in ons lichaam. Ons lichaam verbruikt voortdurend magnesium en legt geen voorraad aan. Ons lichaam gebruikt wat het nodig heeft en een overschot verdwijnt uit ons lichaam via de nieren of door transpiratie. Dit betekent ook dat we moeilijk teveel kunnen krijgen, maar wel klachten kunnen krijgen door tekorten.

### Magnesium Tauraat

Het hoofdingrediënt van dit supplement is Magnesium Tauraat, in te zetten voor optimale ontspanning, mentale balans en vitaliteit. Doordat deze vorm van magnesium gebonden is aan l-aurine, wordt het het magnesium tauraat genoemd. Deze binding maakt het makkelijker voor het magnesium om de bloed-hersenbarrière te passeren. Daarnaast is ook de opname in het hersenweefsel van magnesiumtauraat beter dan van andere vormen van magnesium.

Magnesium Tauraat is een premium voedingssupplement dat speciaal is samengesteld om zowel lichaam als geest optimaal te ondersteunen. Het bevat een unieke combinatie van magnesium tauraat en bisglycinaat, versterkt met vitamine B6, vitamine D3, silicium en taurine. Deze ingrediënten werken synergetisch samen om je energieniveau, spierfunctie, en cognitieve prestaties te verbeteren.

### Magnesium Bisglycinaat

Bij magnesium bisglycinaat is ieder magnesiumdeeltje gebonden (gecheleerd) aan twee moleculen van het aminozuur glycine wat zorgt voor een uitstekende opneembaarheid. Het bereikt als aminozuur de dunne darm en wordt daar opgenomen door middel van aminozurreceptoren, en splitst niet al in de maag. Magnesium Bisglycinaat is ondersteunend bij behoefte aan geestelijke balans, met name in relatie tot nachtrust. Door de andere stoffen in dit supplement passeert het goed de bloed-hersenbarrière.

### Taurine en Vitamine B6

Taurine en Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat) hebben een synergetische werking op magnesium. Ze bevordert de opname van dit mineraal in de cellen en ondersteunen daarmee de werkzaamheid van magnesium. Vitamine B6 heeft daarnaast een positieve werking op het zenuwstelsel.

### Vitamine D3

Magnesium en vitamine D3 werken synergetisch doordat magnesium essentieel is voor de activatie van vitamine D3, die op zijn beurt de calciumopname en botgezondheid bevordert.

Het grootste voordeel van een supplement met magnesium tauraat is de combinatie van ontspannende en slaapbevorderende eigenschappen:

1. Synergetisch effect: Magnesium tauraat combineert twee belangrijke stoffen – magnesium en taurine – die elk op zich al gunstige effecten hebben op ontspanning en slaap. Samen kunnen ze een versterkend effect hebben.
2. Verbeterde opname: De tauraat-vorm van magnesium wordt vaak geassocieerd met een betere opname in het lichaam vergeleken met sommige andere magnesiumvormen.
3. Ondersteuning van het zenuwstelsel: Zowel magnesium als taurine spelen een rol bij het reguleren van neurotransmitters die belangrijk zijn voor ontspanning en slaap.
4. Breed spectrum aan voordelen: Naast de effecten op slaap en ontspanning, kan magnesium tauraat ook bijdragen aan spierontspanning, hartgezondheid en stressvermindering.
5. Veiligheid en natuurlijkheid: Als natuurlijk voorkomende verbinding wordt magnesium tauraat over het algemeen goed verdragen, zeer belangrijk voor een supplement dat dagelijks wordt ingenomen.

Het grootste voordeel ligt dus in de potentie om op een natuurlijke en effectieve manier bij te dragen aan verbeterde ontspanning en slaapkwaliteit, wat in onze moderne, stressvolle samenleving voor veel mensen een belangrijke gezondheidsuitdaging is. Deze uitgebreide formule is overigens niet alleen gericht op een goede nachtrust en mentale ontspanning, maar biedt ook ondersteuning voor verschillende lichaamsfuncties. Of je nou een drukke professional bent die zoekt naar meer balans, een sporter die streeft naar optimaal herstel, of iemand die simpelweg zijn algehele welzijn wil verbeteren, dit Magnesium Tauraat supplement kan een waardevolle aanvulling zijn op de dagelijkse routine.

## **Veelgestelde vragen**

### **Wanneer en hoe vaak kan ik Magnesium Tauraat het beste innemen?**

Neem 1-4 capsules per dag met ruim water in. Bijvoorbeeld bij je ontbijt en in de avond net voor het slapen gaan.

### **Hoe lang mag ik Magnesium Tauraat gebruiken?**

Je kunt dit supplement blijvend gebruiken.

### **Hoe moet ik Magnesium Tauraat bewaren?**

Bewaar dit supplement op kamertemperatuur en op een droge plek. Buiten het bereik van kinderen houden.

### **Hoe kan ik Magnesium Tauraat het beste innemen?**

Neem het product in met ruim water.

### **Ik heb moeite met het slikken van pillen. Is er een alternatief?**

In dit geval verwijzen we je graag naar onze Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon). Dit poeder meng je met wat water tot een heerlijk Citroendrankje. Vind je de smaak te zuur? Even laten staan, van vervliegt deze.

### **Is Magnesium Tauraat plantaardig?**

Jazeker, en daarmee is dit product geschikt voor Vegetariërs en Veganisten.

### **Kan ik Magnesium Tauraat gebruiken tijdens zwangerschap of als ik borstvoeding geef?**

Ja, dit supplement is veilig te gebruiken tijdens je zwangerschap of als je borstvoeding geeft. Sterker nog, wij raden dit je zelfs aan, omdat je in deze fase wel wat extra energie en ondersteuning kunt gebruiken.

### **Kan ik Magnesium Tauraat naast jullie andere supplementen gebruiken?**

Dat kan, de positieve werking zal in sommige gevallen zelfs versterkt worden.

### **Welke allergenen zitten in Magnesium Tauraat ?**

Magnesium Bisglycinaat met Taurine bevat geen bekende allergenen

## Wanneer kan ik Magnesium Tauraat beter niet gebruiken?

Als je onder behandeling staat van een arts adviseren wij je altijd te overleggen voordat je supplementen gebruikt. Daarnaast zijn supplementen nooit een vervanging voor gevarieerde voeding, en is een gezonde leefstijl van belang. Dit product niet geschikt voor kinderen jonger dan 10 jaar. Voor jongere kinderen verwijzen we graag naar onze Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon).

## Samenstelling

### Samenstelling per dagdosering (2 capsules)

Ingrediënt	Hoeveelheid	RI *	Verbinding
<b>Vitaminen</b>			
Vitamine B6	1 mg	71,40%	Pyridoxaal 5 Fosfaat
Vitamine D3 (D3V)	20 mcg	400%	Cholecalciferol (vega-bron)
<b>Mineralen</b>			
Magnesium	100 mg	26,60%	Tauraat
Magnesium	20 mg	5,40%	Bisglycinaat
<b>Kruiden</b>			
Silicium (uit Bamboe)	4 mg		Extract 85% Silicium
<b>Aminozuren</b>			
Taurine	1096 mg		Magnesium tauraat

### Ingrediënten:

mineralen, HPMC (verdikkingsmiddel/capsulehuls), rijstmeel, calcium gebonden vetzuren (antiklontermiddel), vitaminen. Allergie informatie: Dit product bevat geen bekende allergenen.

**Ingrediënt:** Magnesium, Silicium, Taurine, Vitamine B6, Vitamine D

**Vorm:** Capsule