

## Magnesium 300 complex Xtra - 120 tabl

NCC34.120

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/ncc34.120-magnesium-300-complex-xtra-120-tabl>

3 Goed opneembare vormen van Magnesium (Bisglycinaat, Citraat & Malaat), aangevuld met Taurine, Vitamine B6 en Vitamine D3 voor een optimale werking.



## Beschrijving

### Gebruiksadvies

Wil je magnesium inzetten voor (spier)herstel, gebruik dan 1 tablet per dag, net voor het slapen. Gebruik je het ook voor meer energie, dan neem je een 2e tablet in de ochtend. Let op; voor maximaal resultaat is deze aanbeveling op inname moment echt belangrijk! geschikt voor GMO vrij, Past in een vegetarisch dieet, 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 heeft een positieve invloed op de werking van het zenuwstelsel en draagt bij aan de energiestofwisseling. Ook draagt het bij aan de vermindering van vermoeidheid. En er is nog meer... Magnesium draagt ook bij aan hersen- en zenuwfuncties die betrokken zijn bij concentratie, het leervermogen, het geheugen en het beredeneringsvermogen en is gunstig voor een goede geestelijke balans. Er zijn verschillende vormen van magnesium. Het eerste doel is het aanvullen van je algehele magnesium voorraad. is je algemene voorraad aangevuld, dan krijgen de verschillende magnesium soorten de kans om hun eigen specifieke werking uit te voeren. Het mooie van dit magnesium complex is dat het de 3 best opneembare vormen magnesium bevat (Bisglycinaat, Malaat, Citraat), en ook nog eens in de beste vindbare dosering! Daarom is dit supplement heel breed inzetbaar!

### Magnesium Bisglycinaat

Speciaal aan dit product van Natural Women Care is dat het Magnesium bevat in de vorm van magnesium bisglycinaat. Hierbij is ieder magnesiumdeeltje gebonden (gecheleerd) aan twee moleculen van het aminozuur glycine wat zorgt voor een uitstekende opneembaarheid. Aminozuurgecheleerd magnesium heeft een hogere biologische beschikbaarheid dan andere vormen van magnesium zoals magnesiumoxide (wat maar 4% opname heeft). Het voordeel hiervan is dat magnesium bisglycinaat als aminozuur de dunne darm bereikt en daar wordt opgenomen door middel van aminozuurreceptoren, en niet al splitst 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. Dit maakt deze vorm van magnesium een goede keuze voor alle toepassingen binnen de hersenfunctie!

### Magnesium Malaat

De Malaat in ons supplement is een verbinding van magnesium aan appelzuur. Dit is de uit de citroencyclus gevormde energie en noemen we ATP. Appelzuur is aanwezig in de meeste cellen van ons lichaam en vormt een belangrijk onderdeel van de ATP synthese, de voornaamste energiebron van ons lichaam. Zo activeert het magnesium je natuurlijke energie in het lichaam. Aangezien uit onderzoek blijkt dat de spieren Malaat goed opnemen, is deze vorm de beste keuze voor de spieren en een verminderde spierwerking.

### Taurine en Vitamine B6

Aan de tablet is Taurine (een aminozuur) en Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat) toegevoegd. Deze stoffen 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.

### Magnesium Citraat & vitamine D3

Ook bevat dit supplement een mooie dosering Magnesium Citraat. Magnesium Citraat is een combinatie van magnesiumzout en citroenzuur. Deze twee stoffen zorgen er samen voor dat magnesium stabiel blijft en je lichaam het goed kan opnemen. Uit studies blijkt magnesium als citraat de beste vorm is voor werkzaamheid in de spieren. Daarom wordt magnesium citraat veel gebruikt door sporters. Ook kan het andere voordelen bieden, zoals het ondersteunen van je concentratievermogen en energie, en (in samenwerking met vitamine D) voor het behouden van sterke botten en tanden. Vandaar dat we deze vitamine ook hebben toegevoegd aan dit mooie totaalproduct!

### Magnesium en de overgang

Zoals aangegeven heeft het mineraal zoveel functies! Ook rondom de menopauze! Bij vrouwen hieraan leiden is de magnesiumconcentratie in de rode bloedcel (erythrocyten) vaak lager dan normaal. Aanvullen dus! Magnesium ondersteunt honderden reacties in je lichaam en draagt bij aan een betere slaap (wat weer goed is voor je hormonen). Ook zit in dit supplement onder andere 25 mcg vitamine D3, heel fijn in deze fase!

### Veelgestelde vragen

#### Wanneer en hoe vaak kan ik Magnesium 300 complex Xtra het beste innemen?

Wil je magnesium inzetten voor (spier)herstel, gebruik dan 1 tablet per dag, net voor het slapen. Gebruik je het ook voor meer energie, dan neem je een 2e tablet in de ochtend.

#### Hoe lang mag ik Magnesium 300 complex Xtra gebruiken?

Je kunt dit supplement blijvend gebruiken.

#### Wat is het verschil met Magnesium Citraat?

Deze magnesium is nog beter opneembaar in het lichaam, is een mix van verschillende soorten magnesium en heeft waardevolle toevoegingen zoals bijvoorbeeld Taurine en vitamine B6. Magnesium Citraat bevat geen verdere toevoegingen, het is een puur magnesium product. Ga je voor een maximale werking rondom stress vermindering, beter slapen etc dan kun je dus beter kiezen voor Magnesium 300 complex Xtra.

#### Hoe moet ik Magnesium 300 complex Xtra bewaren?

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

#### Hoe kan ik Magnesium 300 complex Xtra het beste innemen?

Neem het product in met ruim water.

#### Is Magnesium 300 complex Xtra plantaardig?

Niet volledig, en daarmee is dit product is wel geschikt voor Vegetariërs, maar niet voor Veganisten.

#### Kan ik Magnesium 300 complex Xtra 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 300 complex Xtra naast jullie andere supplementen gebruiken?

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

#### Welke allergenen zitten in Magnesium 300 complex Xtra?

Magnesium Bisglycinaat met Taurine bevat geen bekende allergenen

#### Wanneer kan ik Magnesium 300 complex Xtra 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

## Samenstelling

### Samenstelling per dagdosering (2 tabletten)

Ingredient	Hoeveelheid	RI *	Verbinding
<b>Vitaminen</b>			
Vitamine D3	25 mcg		500%Cholecalciferol
Vitamine B6	2 mg		142,90%Pyridoxaal 5 Fosfaat
<b>Mineralen</b>			
Magnesium	100 mg		26,70%Bisglycinaat
Magnesium	100 mg		26,70%Citraat
Magnesium	100 mg		26,70%Malaat
Kruiden			

Bamboe	4,7 mg	Extract 85% Silicium
--------	--------	----------------------

**Aminozuren**

Taurine	200 mg
---------	--------

Ingredienten: Mineralen, microcrystalline cellulose (E460i, vulstof), HPC plantfibers, Taurine, plantaardige olie (bindmiddel), Coating (HPMC, glycerine, HPC) glansmiddel/coating, magnesium stearaat (E572, plantaardig – antikleermiddel), vitaminen, Bamboe silica extract.  
Allergie informatie: Dit product bevat geen bekende allergenen.

**Ingrediënt:** Bamboe, Magnesium, Taurine, Vitamine B6, Vitamine D  
**Kenmerk:** Non-GMO, Vegetarisch  
**Vorm:** Tablet