

## Magnesium Citraat 150 Complex - 60 tabl

BON0794

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/magnesiumcitraat-150-mg-plus-60-tabs>

Bonusan Magnesiumcitraat 150 mg plus is een magnesiumsupplement dat onder andere bijdraagt aan een normale werking van de spieren.

### Beschrijving

Bonusan Magnesiumcitraat 150 mg plus is een magnesiumsupplement dat onder andere bijdraagt aan een normale werking van de spieren.

Bevat het organisch en goed opneembare magnesiumcitraat

#### Waarom magnesium?

Magnesium is bij meer dan 600 processen in ons lichaam betrokken. Onze energiestofwisseling bestaat uit veel processen die magnesium nodig hebben om optimaal te functioneren. Magnesium draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme.

ATP (Adenosinetriofosfaat) is de belangrijkste drager van energie in het menselijk lichaam. Het is bij alle processen die energie nodig hebben de uiteindelijke energieleverancier. Macronutriënten zoals vetten, koolhydraten en eiwitten worden voor energie en brandstof omgezet naar ATP. In ATP zit onder andere magnesium ingebouwd. Dit magnesium is nodig om ervoor te zorgen dat energie vrij kan komen uit ATP. Magnesium activeert de natuurlijke energie in het lichaam. Daarnaast is een bekende werking van magnesiumcitraat dat het bijdraagt aan een normale werking van de spieren. Dit is voor sporters belangrijk, maar ook voor mensen die soepele spieren willen behouden.

Magnesium komt voor in verschillende voedingsmiddelen. Het zit in groene bladgroenten, noten, cacao, avocado, vette vis, banaan en vlees. Ons lichaam kan magnesium opnemen uit voeding, maar dit is niet altijd voldoende. Dan biedt een magnesiumsupplement uitkomst.

#### De voordelen van Bonusan Magnesiumcitraat 150 mg

Bonusan Magnesiumcitraat 150 mg bevat uitsluitend het goed opneembare magnesiumcitraat. We zorgen dat er 150 mg elementair magnesium, de hoeveelheid magnesium die in het lichaam loskomt van de binding aan citraat, in het makkelijk slikbare tablet zit.

Aan de Bonusan Magnesiumcitraat 150 mg tablet voegen we de actieve vorm van vitamine B6 (P5P) toe als co-factor. Vitamine B6 heeft een aantal met magnesium overlappende gezondheidsvoordelen, zo dragen ze bijvoorbeeld beide bij aan een normaal energieleverend metabolisme.

#### Hoge kwaliteit dankzij organisch gebonden magnesium en vitamine B6

Magnesiumcitraat is een organisch gebonden magnesiumvorm. Dit is een vorm zoals die ook in de natuur voorkomt. Het voordeel is dat deze vorm beter wordt opgenomen dan anorganische vormen, zoals magnesiumoxide. De betere opname van magnesiumcitraat komt doordat het zeer goed oplost in maagzuur. Er komen dan magnesiumionen (Mg<sup>2+</sup>) vrij, die in het maagdarmkanaal worden geabsorbeerd. Het in voedingssupplementen nog veel gebruikte (anorganische) magnesiumoxide is vrijwel onoplosbaar en wordt daarom slecht opgenomen. Alle magnesiumsupplementen van Bonusan zijn vrij van magnesiumoxide.

Naast het goed opneembare magnesiumcitraat heeft Bonusan vitamine B6 toegevoegd in de actieve vorm: pyridoxaal-5-fosfaat (P5P). Vitamine B6 en magnesium samen leveren een samenwerkingsvoordeel. Bovendien zijn van de actieve vorm van B6 geen stapelingseffecten bekend (zoals tintelende vingers e.d.) waardoor de Bonusan Magnesiumcitraat 150 mg eventueel goed te combineren is met andere supplementen die B-vitaminen bevatten.

#### Geschikt voor iedereen die een normale spierwerking en het energieniveau wil ondersteunen

Het is wetenschappelijk bewezen dat magnesium bijdraagt aan een normaal energieleverend metabolisme, de vermindering van vermoeidheid en moeheid, een normale werking van de spieren en dat het helpt bij het opbouwen van (lichaams)eiwit.

Bonusan Magnesiumcitraat 150 mg is geschikt voor een brede doelgroep, inclusief vegetariërs en veganisten. Het is niet geschikt voor kinderen onder de één jaar vanwege de toevoeging van vitamine B6.

Wanneer u magnesium liever ook gebruikt voor geestelijke energie en voor een normaal concentratievermogen, adviseren we [Bonusan Magnesan Forte Plus](#).

#### **Aanbevolen gebruik**

Dagelijks 1 tot 3 tabletten tijdens of vlak na de maaltijd innemen.

#### **Bewaaradvies**

Droog en bij kamertemperatuur bewaren. Buiten bereik van kinderen bewaren.

#### **Waarschuwing**

Niet geschikt voor kinderen onder de 1 jaar.

## **Samenstelling**

Samenstelling per tablet :

(dagdosering)

Magnesium (als magnesiumcitraat)	150.00	mg
Actief vitamine B6 (als pyridoxaal-5-fosfaat)	0.90	mg

#### **Ingredienten**

Magnesiumcitraat, vulstof (microkristallijne cellulose (cellulosegel), croscarmellose natrium, cellulose (HPC)), antiklontermiddel (magnesiumstearaat), Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat), glansmiddel (HPMC, MCT-olie).

\* RI = Referentie-inname

<b>Categorie:</b>	Magnesium
<b>Ingrediënt:</b>	Magnesium, Vitamine B6
<b>Vorm:</b>	Tablet
<b>Vrij van:</b>	Conserveringsmiddelen, Dierlijke substanties, Gluten, Lactose, Soja, Synthetische kleurstoffen, Synthetische smaakstoffen