

## Kali-Mag 5 - 60 tabl

GEN256204

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/kali-mag-5-60-tabl>

*Genomicals Kali-Mag 5 is een voedingssupplement met Kalium en 5 soorten goed opneembare organische magnesiumvormen in de juiste verhouding.*



## Beschrijving

*Genomicals Kali-Mag 5 is een voedingssupplement met Kalium en 5 soorten goed opneembare organische magnesiumvormen in de juiste verhouding.*

- 5 soorten goed opneembare magnesiumvormen voor een brede toepassing
- 250 mg elementair magnesium per 2 tabletten
- Met Kalium. Magnesium helpt bij vermoeidheid

## Gebruiksaanwijzing en dosering

Dagelijks 1 tot 2 tabletten bij voorkeur innemen voor het slapen gaan of buiten de maaltijden om, tenzij anders geadviseerd.

\*Aanbevolen dosering niet overschrijden, tenzij anders geadviseerd.

## Werkzaamheid

Genomicals® Kali-Mag 5 bevat uitsluitend organische verbindingen en heeft hierdoor een hoge biologische beschikbaarheid.

## Interacties

Interacties met medicatie mogelijk.

## Waarschuwing en/of contra-indicatie

Niet gebruiken indien u medicatie neemt die de kaliumspiegel kan verhogen (zoals kaliumbesparende diuretica en/of bepaalde bloeddrukverlagers). Raadpleeg voor gebruik een deskundige in geval van ziekte, medicijngebruik, tijdens zwangerschap en borstvoeding.

## Nevenwerking

Een teveel aan kalium komt zelden voor bij gezonde personen. Bij een te hoge dosering of overdosering kan misselijkheid, spierkrampen of hartklachten ontstaan.

## Belangrijk

\*Raadpleeg een deskundige bij een leeftijd onder de 18 jaar, zwangerschap, lactatieperiode, ziekte, een bewezen medische conditie en/of medicijngebruik, voordat u dit of enig supplement gaat gebruiken.

\*Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl.

\*Buiten het bereik van jonge kinderen houden.

\*Niet gebruiken wanneer de verzegeling is verbroken en/of verwijderd.

## Bewaaradvies

Droog, donker en afgesloten bij kamertemperatuur bewaren.

**Genomicals® Kali-Mag 5** mineralencomplex is een voedingssupplement met organisch kalium en 5 soorten goed opneembare magnesiumverbindingen in de juiste verhouding. Het supplement heeft een goede biologische beschikbaarheid. Zelfs wanneer er sprake is van onvoldoende maagzuurproductie worden deze 6 organische verbindingen goed opgenomen door het lichaam.

**KALIUM** is een mineraal dat voorkomt in elke lichaamscel. Samen met chloride en natrium is het betrokken bij het regelen van de waterhuishouding, de vochtbalans en de bloeddruk. Daarnaast zorgt kalium voor een goede geleiding van zenuwprikkels en het samentrekken van de spieren. Kalium zit vooral in groente, fruit (banaan), aardappelen, vlees, vis, noten, melkproducten en brood. Niet iedereen haalt de gemiddelde inname van ongeveer 4 gram per dag of heeft een tekort door specifieke omstandigheden. **Kali-Mag 5** bevat per 2 tabletten 150 mg kalium in de organisch gebonden en zeer goed opneembare vorm als Kalium Citraat.

**KALIUM & MAGNESIUM** zijn betrokken bij meerdere processen in het lichaam. Het zijn elektrolyten, wat betekent dat ze essentieel zijn voor de elektrische activiteit in het lichaam. Elektrolyten reguleren de zenuwsignalen en spiersamentrekkingen van een normale hartslag, de juiste bloeddruk en vochtbalans.

**MAGNESIUM** kan niet door je lichaam zelf worden geproduceerd. Via de dagelijkse voeding moet het worden ingenomen. Groenten, noten, pitten, zaden, peulvruchten, pure chocolade, avocado's en banaan bevatten van origine magnesium. Door mineraaluitputting van zaai- en oogstgronden worden er steeds vaker lagere magnesiumgehaltenes gevonden in onze voeding. Hiervoor wordt het aanvullen met een supplement steeds vaker gedaan.

**MAGNESIUM** is belangrijk voor de prestatie van de spieren. Preventief gebruik om spierkrampen te voorkomen, is één van de belangrijkste voordelen van magnesiumsupplementen, zeker bij sportprestaties. Magnesium is een cruciale elektrolyt welke tijdens het sporten moet worden onderhouden, omdat het verloren gaat als we zweten. Glycerofosfaat helpt bij de hydratatie (vochtinhouding). ATP, de brandstof voor onze spieren en de energiebron van onze cellen, is ook afhankelijk van magnesium om te kunnen functioneren.

**MAGNESIUM** helpt ook bij spierherstel, omdat het betrokken is bij de synthese die optreedt na het uitvoeren van fysieke activiteit.

**MAGNESIUM** blijkt ook betrokken te zijn bij meerdere aspecten van het primaire herstelsysteem van ons lichaam: Slaap. Magnesium bindt zich melatonine die zich op hun beurt weer binden aan GABA-receptoren, die de zenuwactiviteit stillen.

**MAGNESIUM** helpt stress en angst te verminderen door de cortisolspiegel in evenwicht te brengen en de zenuwactiviteit te ontspannen voor een betere nachtrust. Van magnesium is bekend dat het synapsen versterkt, waardoor de hersenen beter zijn uitgerust om nieuwe informatie op te slaan.

## Samenstelling

### Samenstelling per 2 tabletten

Voedingswaarde		RI*
Kalium Citraat	150 mg	7.6%
Magnesium Citraat	150 mg	40%
Magnesium Malaat	25 mg	6.6%
Magnesium Tauraat	25 mg	6.6%
Magnesium Bisglycinaat	25 mg	6.6%

Magnesium Glycerofosfaat 25 mg 6.6%

#### Overige ingrediënten

Antiklontermiddel (vegetarische magnesiumstearaat, silica). Coating:  
HPC (hydroxypropyl cellulose), HPMC (hydroxypropyl methyl cellulose).

\* Referentie inname (RI)

\*\* Geen RI vastgesteld

#### Allergenen

Geen

#### Ingrediënten

Magnesiumcitraat dc, kalium citraat, magnesium tauraat, magnesium bisglycinaat, magnesium glycerofosfaat, magnesium malaat, vulstof (cellulose), antiklontermiddel (vegetarisch magnesiumstearaat silica), coating: HPC (hydroxypropyl cellulose,) HPMC (hydroxypropyl methyl cellulose).

**Categorie:** Magnesium  
**Ingrediënt:** Kalium, Magnesium  
**Kenmerk:** Non-GMO, Veganistisch, Vegetarisch  
**Vorm:** Tablet  
**Vrij van:** Lactose, Synthetische smaakstoffen