

MAGNESIO QUATTRO

200 g

VOEDINGSSUPPLEMENT OP BASIS VAN
**MAGNESIUM VAN 4 VERSCHILLENDE
BRONNEN EN VITAMINE C**

BIJ VERMOEIDHEID, IRRITATIE, NERVEUS, OVERIGE
STRESS, PMS STEMMINGSWISSELINGEN, SPIERZIEKTEN



- Magnesium van 4 verschillende bronnen: citraat, chloride, pidolaat en marine.
- Verrijkt met vitamine C die energieproductieprocessen bevordert.
- Eén portie (4 g) levert 450 mg magnesium, gelijk aan 120% VRW.



MAGNESIUM QUATTRO is een voedingssupplement van magnesium, een mineraal dat betrokken is bij meer dan 300 enzymatische reacties, dat in verschillende gevallen nuttig kan zijn:

- **CHRONISCHE STRESS EN VERMOEIDHEID:** de behoefte aan magnesium, essentieel voor de productie van energie en de overdracht van zenuwimpuls, neemt toe bij langdurige stress, vermoeidheid en prikkelbaarheid. In feite veroorzaakt stress een tekort aan dit mineraal.
- **Angst, stemmingswisselingen, slapeloosheid, prikkelbaarheid, depressie:** magnesium is een uitstekende aanvulling omdat de aanwezigheid ervan essentieel is voor de synthese van serotonine, een hormoon dat essentieel is voor psychofysisch welzijn.
- **VROUWELIJK WELZIJN:** mineraal belangrijk voor het welzijn van vrouwen in al hun levensfasen: in de week voorafgaand aan de cyclus verbetert het premenstruele symptomen (nerveuze spanning, stemmingswisselingen, zwelling ...), tijdens de menopauze voorkomt het botfragiliteit, verlicht tachycardie, opvliegers en slaapproblemen en verbetert de stemming.
- **HOOFDPIJN en HOOFDPIJN:** magnesium kan helpen de frequentie, duur en ernst van aanvallen te verminderen, afhankelijk van zijn rol bij het beheersen van nerveuze prikkelbaarheid. Volgens recente gegevens hebben veel hoofdpijnpatiënten een laag magnesiumgehalte.
- **DARMREGELMATIGHEID:** een magnesiumtekort kan constipatie veroorzaken. Magnesium reguleert in feite de intestinale alkaliteit, die essentieel is voor het evenwicht van de bacteriële flora en daarom om een opgeblazen gevoel te voorkomen en de darmlediging te vergemakkelijken.
- **SUIKERVERDELING:** magnesium verbetert het gebruik en de stofwisseling van glucose en verhoogt de gevoeligheid van cellen voor insuline.
- **SPORTACTIVITEIT:** magnesiumsuppletie is nuttig voor diegenen die intensief sporten. Essentieel voor de functie van spieren en zenuwen, veroorzaakt het tekort ervan krampen, pijnlijke samentrekkingen, tremoren en verstoringen in de coördinatie van spierbewegingen.
- **GEZONDHEID VAN DE BOTTEN:** magnesium neemt deel aan de mineralisatie van botweefsel, het skelet bevat namelijk 70% en zorgt voor een correct zuur-base-evenwicht. Bij een verzurende voeding wordt het overtollige zuur geneutraliseerd door de alkalische reserves van het lichaam, waaronder magnesium, waardoor de botdichtheid negatief wordt beïnvloed.
- **CARDIOVASCULAIRE WELZIJN:** Magnesiumtekort is een van de risicofactoren voor de ontwikkeling van cardiovasculaire problemen. In feite reguleert het de hartslag en verlaagt het de bloeddruk, wat ontspanning en verwijding van de slagaders bevordert.
- **VEROUDERING:** op oudere leeftijd kan er een tekort aan magnesium zijn, zowel door een slechte inname via de voeding als door de vermindering van de absorptiecapaciteit of door factoren die de eliminatie ervan veroorzaken (medicamenteuze therapieën, diabetes, veranderingen in het metabolisme). Het tekort, waardoor neuromusculaire, bot-, cardiovasculaire, endocriene onevenwichtigheden ... versnelt veroudering.

INGREDIENTEN

Magnesiumcitraat, Maltodextrine, Voedingszuur: Citroenzuur; Magnesiumchloride, Magnesium L-pidolaat, Marine magnesium (oxide, hydroxide, sulfaat, carbonaat, chloride), L-ascorbinezuur (vitamine C), Aroma's, Antiklontermiddel: Siliciumdioxide; Zoetstof: Sucralose; kleurstof: Caroten.

Inhoud van de kenmerkende ingrediënten per dosis
dagelijks aanbevolen (4 g)

Magnesium	450 mg	120% VRW*
Vitamina C	80 mg	100% VRW*

*VRW: Voedings Referentie Waarde (volwassenen) - Reg.1169/2011

GEBRUIKSAANWIJZING

Hoe te gebruiken: Het wordt aanbevolen om 4 g per dag in te nemen (gelijk aan een theelepel) op te lossen in 200 ml bij voorkeur warm water. Het wordt aanbevolen om het product 's morgens of 's avonds voor het slapengaan in te nemen.

MAGNESIUM

Magnesium is wijdverbreid aanwezig in cellen waar het betrokken is bij meer dan 300 enzymatische reacties waarbij de belangrijkste voedingsstoffen worden gebruikt. Dit mineraal speelt een belangrijke rol bij de enzymatische reacties waarbij ATP betrokken is, aangezien bij deze reacties de actieve vorm van ATP wordt gecomplexed met het magnesiumion Mg^{++} . Het vervult tal van functies, waaronder het bijdraagt aan het energiemetabolisme, de overdracht van zenuwimpulsen, de spierfunctie, in het bijzonder die met betrekking tot de hartspier, interveniërend in de regulatie van de prikkelbaarheid van de zenuw- en spiermembranen, en in de onderhoud van de elektrolytenbalans. Het grijpt ook in bij botmineralisatie, glucosemetabolisme en eiwitsynthese, nucleïnezuuren en lipiden, ondersteunt het immuunsysteem, versterkt het tandglazuur, verbetert de stemming en vermindert angst en vermoeidheid, verbetert slaapstoornissen en verhoogt de concentratie.

Een magnesiumtekort kan symptomen veroorzaken zoals:

- Vermoeidheid
- Overmatige stress
- Spierkrampen en tremoren
- Slecht geheugen
- Nervositeit, prikkelbaarheid en angst
- Depressie
- Verwardheid
- Chronische constipatie
- Onregelmatige hartslag
- Hypertensie
- Hyperactiviteit
- Slapeloosheid

De excessen leiden in plaats daarvan tot symptomen zoals:

- Misselijkheid en/of braken
- Vertraging van de hartslag
- Zeer lage bloeddruk

Magnesium is normaal gesproken aanwezig in veel voedingsmiddelen, met name volle granen, noten in het algemeen, peulvruchten en groene groenten, als een integraal onderdeel van chlorofyl. Er gaat echter een aanzienlijk deel verloren door het verwerken (raffineren), bewaren en koken van voedsel. Absorptie vindt plaats in de dunne darm en wordt bevorderd door het plasmagehalte van vitamine D, terwijl het wordt geremd door hoge concentraties calcium, eiwit en fosfaat in de voeding. De dagelijkse behoefte aan Magnesium voor een volwassene onder normale omstandigheden is 375 mg (6 mg/kg), maar volgens recente gegevens heeft zeker 20% van de Italiaanse bevolking een tekort. Sporters en ouderen, maar ook mensen die bijzonder gestrest zijn of die te veel alcohol drinken of laxemiddelen of diuretica gebruiken, lopen meer risico op magnesiumtekort. Bepaalde aandoeningen zoals diarree en diabetes mellitus kunnen de absorptie ervan remmen of de eliminatie ervan verhogen.

MAGNESIUM VAN 4 VERSCHILLENDE BRONNEN

Over het algemeen zijn de best opneembare magnesiumzouten die waarin het mineraal is gebonden aan organische verbindingen (citraat, pidolaat, gluconaat, aspartaat, pyruvaat, malaat, orotaat, lactaat). Magnesiumchloride is echter ook een goed opneembare bron. De andere bronnen van anorganisch magnesium in plaats daarvan (magnesiumoxide, magnesiumcarbonaat, magnesiumsulfaat) hebben een lagere biologische beschikbaarheid van het daarin aanwezige magnesium laten zien.

MAGNESIUMCITRAAT: zout met de beste opname (4,5 keer beter opgenomen dan magnesiumoxide). De aanwezigheid van citraat kan nuttig zijn als het nodig is om de pH van de urine te verhogen, bijvoorbeeld bij een neiging tot urinezuur en/of cystinestenen.

MAGNESIUMPIDOLAAT: magnesium is gebonden aan pidolinezuur, ook wel pyroglutamine genoemd, dat de opname in de cel vergemakkelijkt. Het heeft het vermogen om in zeer korte tijd de hoeveelheid magnesium zowel intra- als extracellulair te herstellen. Het is vooral bekend vanwege een onderzoek dat de mogelijke werkzaamheid bij de behandeling van het premenstrueel syndroom aantoonde. De aanwezigheid van pyroglutaminezuur lijkt neurosedatieve effecten te hebben.

MAGNESIUMCHLORIDE: deze bron van magnesium heeft, van alle anorganische vormen, de beste oplosbaarheid in water. Verschillende onderzoeken laten een biologische beschikbaarheid zien die vergelijkbaar is met of in ieder geval iets lager is dan die van organische zouten. Het vergemakkelijkt de afvoer van urinezuur en heeft ontkalkende eigenschappen op de gewrichten.

MARIENE MAGNESIUM (oxide, hydroxide, sulfaat, carbonaat, chloride): het wordt verkregen door verdamping van zeewater.

VITAMINE C

Vitamine C is de term die wordt gebruikt om het redoxstelsel ascorbinezuur / dehydroascorbinezuur aan te duiden, een omkeerbaar redoxstelsel met een sterke antioxiderende werking, dat ingrijpt in de cellulaire afweer tegen vrije radicalen. Het is een in water oplosbare vitamine met talloze eigenschappen, die meerdere essentiële functies vervult. Onder deze is het belangrijk voor de goede werking van het immuunsysteem (het is essentieel voor de homeostase van leukocyten) en heeft het een zeer gunstig effect laten zien bij de preventie en behandeling van talrijke infectieziekten. Het is opgenomen in de formule vanwege zijn vitamine- en antioxiderende werking, en komt ook in de energieproductieprocessen, waardoor het nuttig is in alle gevallen van asthenie, vermoeidheid, herstel en intense fysieke inspanning.

CODE EAN

QTY



200 g

nutridag

P.O. Box 96
6640 AB Beuningen
www.nutridag.com