

MG 100 NATURAL

HET ANTI-STRESS OF WONDERMINERAAL

Specifieke productkenmerken

- Hét wapen tegen vermoeidheid.
- Nodig voor een goede spierfunctie.
- Ondersteunt het geheugen en concentratievermogen.
- Belangrijke voedingsstof bij osteoporose.
- Speelt een rol bij de regulatie van de bloeddruk en bloedsuiker.

Samenstelling en werking

Magnesium

Magnesium is een veelzijdig supplement. Het mineraal helpt bij honderden enzymatische processen in het lichaam, voornamelijk in de hersenen, de spieren en het hart. Bronnen van magnesium zijn volkorenbrood, noten (met name amandelen) en groene bladgroenten. Echter, onze voeding bevat steeds minder magnesium. Ten opzichte van 60 jaar geleden bestaan onze groenten en fruit uit 20-30% minder magnesium. Ook door het raffineren van granen gaat veel magnesium verloren. Het wordt dus steeds lastiger om magnesium uit voeding te halen. Met het ouder worden, vermindert daarnaast ook de opnamecapaciteit via het maag-darmkanaal, waardoor de verminderde hoeveelheid magnesium in de voeding ook nog eens niet goed wordt opgenomen. De hoeveelheid magnesium in ons lichaam wordt gereguleerd via de nieren. Functioneren de nieren niet goed, dan kan teveel magnesium worden uitgescheiden. Tijdens mentale en/of fysieke stress wordt er extra magnesium verbruikt en bestaat er een reële kans op een magnesiumtekort. Een magnesiumtekort is lastig op te sporen met bloedonderzoek. Dit komt omdat de grootste hoeveelheid magnesium in ons lichaam is opgeslagen in de botten en de weke delen; slechts een heel klein percentage magnesium bevindt zich in het bloed.

Hart- en bloedvaten

Een tekort aan magnesium kan hartritmestoornissen veroorzaken. Met name bij personen die veel magnesium door transpiratie verliezen, kan een magnesiumtekort optreden met als gevolg hartritmestoornissen. Vaak wordt alleen naar het hart gekeken en wordt er niet gedacht aan een magnesiumtekort als oorzaak. Daarnaast heeft magnesium een gunstige invloed op een te hoge bloeddruk.

Sterke botten

Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat personen met een hoge magnesiuminname een grotere botmineraaldichtheid hebben. In combinatie met calcium en vitamine D zou magnesium belangrijk zijn in de behandeling van osteoporose. Bij een tekort aan magnesium werkt namelijk het vitamine D metabolisme minder goed en vitamine D speelt een essentiële rol in de botaanmaak.

Ouderdomsziekten

Naast het gunstige effect op hart- en bloedvaten blijkt dat magnesium ook van belang is bij ouderdomsdiabetes. Bij een magnesiumtekort raken de bètacellen in de eilandjes van Langerhans van de alvleesklier beschadigd, waardoor er onvoldoende insuline wordt geproduceerd. Uit onderzoek bij oudere vrouwen blijkt dat een hoge inname van magnesium de fysieke achteruitgang kan vertragen. Bij deze groep van 70-plussers is een fysieke testbatterij afgenomen en de vrouwen met een hogere magnesiuminname presteerden beter. Een grote groep ouderen gebruikt maagzuurremmers en plastabletten. Het gebruik van deze medicatie zorgt ervoor dat de magnesiumhuishouding wordt verstoord. Het is dus aan te raden deze medicatie altijd in combinatie met magnesium te gebruiken.

Welvaartsziekten

Een typische welvaartsziekte, het metabool syndroom, hangt nauw samen met een verlaagde magnesium- en calciuminname. Bij het metabool syndroom is er sprake van een hoge bloeddruk, suikerziekte, hoog cholesterol en overgewicht.



nutramin
s u p p l e m e n t s

Sport en bewegen

Om te kunnen bewegen, is energie nodig. De energie halen we uit onze voeding door ATP (adenosinetriphosfaat) aan te maken en magnesium speelt hierbij een rol. Bij (zware) inspanning is meer energie en dus ATP en magnesium nodig. Echter, door fysieke en mentale stress wordt een daling van de hoeveelheid magnesium gezien, dit terwijl er juist meer magnesium nodig is. Bij inspanning kan door een magnesiumtekort de prestatie achteruit gaan, omdat de spierfunctie niet optimaal werkt, de energiehuishouding verstoort raakt en spierkrampen het sporten bemoeilijken. Ook het zenuwstelsel zal minder goed functioneren wat zich kan uiten in een verminderd concentratievermogen. Magnesium is erg belangrijk bij de ontspanning van de spieren. Iemand die veel last van krampen en spierstijfheid heeft, heeft vrijwel zeker een tekort aan magnesium. Met name sporters die veel zweten, zullen baat hebben bij Mg 100 Natural, omdat er veel magnesium verloren gaat tijdens het zweten. Ook krachtssporters en hardlopers zijn risicogroepen voor een magnesiumtekort.

Lithothamnium: bron van natuurlijke magnesium

Over het algemeen worden vitamines en mineralen chemisch geproduceerd, daar is niets natuurlijk aan. We zijn dan ook trots op het feit dat we een natuurlijke vorm van magnesium hebben gevonden: *Lithothamnium calcareum*, een rode alg. De rode alg komt slechts op drie plaatsen in de wereld voor. De *Lithothamnium* die Nutramin gebruikt, wordt geoogst op (west) IJsland. Al groeiend absorbeert de rode alg vele (zee)mineralen, waardoor deze plant twintig keer rijker is aan mineralen in vergelijking met vegetatie aangetroffen op land. De verkalkte resten van deze rode alg worden geoogst, gewassen, gedroogd en gemalen en geschikt gemaakt voor gebruik. Dit gebeurt compleet duurzaam: er vindt geen roofofbouw plaats en er wordt nooit meer geoogst dan geproduceerd. Deze bron van mineralen is daarmee breed toepasbaar en Nutramin gebruikt deze in verschillende supplementen: Mg 100 Natural, Osteocare 2.0 en de Ca-Mg-K Natural.

Natuurlijke zeemineralelementen hebben een andere structuur dan 'land' mineralen. Ze worden gekenmerkt door een open structuur, waardoor ze beter worden opgenomen en zorgen voor grotere gezondheidseffecten.

Samenstelling per 3 tb:		RI*
Magnesium (uit zeewater)	300 mg	80%

*RI: Referentie Inname volgens Europese Richtlijnen.

Claims

Magnesium draagt bij tot:

- de vermindering van vermoeidheid en moeheid;
- een elektrolytenbalans;
- een normaal energieleverend metabolisme;
- de normale werking van het zenuwstelsel;
- een normale werking van de spieren;
- een normale eiwitsynthese;
- een normale psychologische functie;
- de instandhouding van normale botten;
- de instandhouding van normale tanden en
- speelt een rol in het celdelingsproces.

Overige informatie

Specificaties

- Verpakking: 90 tabletten
- Allergenen: geen
- Geschikt voor vegetariërs
- Artikelnummer: MG2450

Waarschuwing

Niet gebruiken bij verminderde nierfunctie en/of sterk verminderde darmperistaltiek.

Standaarddosering

3 maal daags 1 tablet bij de maaltijd

Productpagina

Kijk op www.nutramin.nl/mg-100-natural-90tb.html of scan onderstaande code:

