

Magnesium Tauraat met P-5-P - 180 vcaps

VKR91442

Magnesium Tauraat met P-5-P - 180 vcaps

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/magnesium-tauraat-met-p-5-p-150-vcaps>

Beste keuze voor de hersenfunctie

Beschrijving

Voordelen van Magnesium Tauraat voor u op een rijtje:

- De organisch gebonden vorm Magnesium Tauraat
- Magnesium gebonden aan L-aurine
- Hoge opneembaarheid elementair magnesium
- Vitamine B6 in de veilige en biologisch beschikbare vorm pyridoxaal-5-fosfaat
- Magnesiumtauraat is een gezondheidsduizendpoot

Organisch gebonden Magnesiumtauraat is een biologische beschikbare en organisch gebonden vorm van magnesium. Anorganisch magnesiumvormen zoals magnesiumchloride, magnesiumhydroxide en magnesiumsulfaat zijn minder biologisch beschikbaar en worden daardoor minder goed opgenomen. Zo heeft magnesiumsulfaat bijvoorbeeld maar een biologische beschikbaarheid van 4%. Dit betekent dat een dosering van 200 mg magnesiumsulfaat maar voor een luttel 8 mg effectief is.

De beste vormen die we kennen zijn magnesiumchelaten zoals, magnesiumtauraat, magnesiummalaat en magnesiumbisglycinaat. Uw dagelijkse voeding bevat over het algemeen anorganisch gebonden magnesium. Dit zijn namelijk de vormen die in de bodem voorkomen en worden opgenomen door de planten die u dagelijks eet. Voorbeelden hiervan zijn magnesiumoxide en magnesiumcarbonaat. Uw lichaam neemt dus maar een klein deel op van de magnesium die u uit reguliere voeding binnenkrijgt. Magnesium Tauraat van Vitakruid is dus een toegevoegde waarde binnen uw voedingpatroon!

L-aurine Magnesiumtauraat is een combinatie van het aminozuur taurine en magnesium. In deze combinatie hebben magnesium en taurine een synergetisch effect, waardoor deze vorm van magnesium zeer goed wordt geabsorbeerd. Absorptie van L-aurine vindt namelijk plaats via het aminozurentransportsysteem in de dunne darm. Door dit actieve transportsysteem komt het gebonden magnesium snel in de bloedsomloop terecht, alwaar het naar de rest van uw lichaam wordt getransporteerd. Hierdoor ondervindt u optimaal effect van het magnesium!

Elementair magnesium

Op een etiket dient altijd de elementaire hoeveelheid van een mineraal te zijn vermeld. De molecuulverbinding van magnesiumtauraat bevat 8% elementair magnesium. Dat lijkt misschien weinig, maar een elementaire hoeveelheid van magnesium van 60 mg dat afkomstig is uit 750 mg magnesiumtauraat wordt vele malen beter door het lichaam opgenomen dan dezelfde hoeveelheid elementair magnesium gebonden aan bijvoorbeeld citraat, oxide of sulfaat. En dat is het relevante criterium voor magnesium: de opneembaarheid, niet de hoeveelheid!

Pyridoxaal-5-fosfaat Vitamine B6 heeft vele wetenschappelijk onderbouwde gezondheidsbevorderende effecten voor het lichaam. Zo is de vitamine onder andere goed voor de aanmaak van rode bloedcellen, de eiwitproductie en cysteine aanmaak. Pyridoxaal-5-fosfaat (de biologisch actieve, co-enzymatische vorm van vitamine B6) heeft een betere biologische beschikbaarheid en is veiliger dan pyridoxine.

Vitakruid gebruikt in haar producten uitsluitend de vorm P-5-P. Gezondheidsduizendpoot De Magnesium Tauraat van Vitakruid mogen we met recht een gezondheidsduizendpoot noemen. Zo speelt het supplement een rol bij botaanmaak, het behoud van sterke botten en is het van belang voor sterke tanden.

Ook raden we Magnesium Tauraat aan voor de gemoedstoestand, het celdelingsproces, het geheugen, de leerprestatie en het concentratievermogen. En het lijstje is nog langer, de gezondheidsduizendpoot helpt namelijk de normale eiwitsynthese, een goede elektrolytenbalans en een normaal energieleverend metabolisme te behouden.

Bovendien heeft het mineraal een gunstige invloed op de vermindering van vermoeidheid en futloosheid. Ten slotte dichtten we het poeder een sleutelrol toe in de functie van spieren en zenuwen.

Aanbevolen gebruik

1-4 caps per dag met een glaasje water innemen, tenzij anders geadviseerd.

Bewaaradvies

Buiten het bereik en zicht van jonge kinderen houden.

Waarschuwing

n.v.t.

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

Samenstelling

Ingrediënten per capsule	Hoeveelheid	RI*
Magnesium (als tauraat)	60 mg	16%
L-aurine (als magnesiumzout)	750 mg **	
Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat)	1,5 mg	107%

Ingrediënten

Magnesium tauraat, hypromellose (capsule), magnesium stearaat (anti-klontermiddel), Pyridoxaal-5-fosfaat (Vitamine B6)

* RI = Referentie-inname

Categorie:	Cognitief / Neuro
Ingrediënt:	L-aurine, Magnesium, Vitamine B6
Kenmerk:	Non-GMO, Veganistisch, Vegetarisch
Vorm:	Vegetarische capsule
Vrij van:	Gluten, Lactose, Suiker, Synthetische smaakstoffen