

## Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) - 250 gr

NCC246.250

Buy this product at <https://www.nutri4all.com/ncc246.250-magnesium-bisglycinaat-poeder-lemon-250-gr>

Magnesium is een belangrijk mineraal voor het menselijk lichaam. Het speelt een rol in meer dan 300 enzymsystemen die verschillende biochemische reacties in het lichaam reguleren.



## Description

### Gebruiksadvies

Volwassenen: 1 tot 2 schepjes van 2,5 mg per dag.

Kinderen: 1 schepje van 2,5 gram per dag.

Doe een schepje in 50 ml koude of warme drank, naar eigen voorkeur. Veel mensen zijn dol op de citroensmaak. Ben jij dat niet... laat het dan een paar minuutjes staan, de smaak verdwijnt dan vanzelf.

geschikt voor GMO vrij, Plantaardig, Te gebruiken bij borstvoeding, Te gebruiken bij zwangerschap, Te gebruiken bij diabetes

### Voordelen

Magnesium is echt een alleskunner, die wij iedereen van harte aanbevelen! Deze poedervariant is een heel mooi combinatieproduct, dat ook taurine, vitamine B6 en L-Glycine bevat. Het is geschikt voor zowel volwassenen als kinderen, doordat het geen grote pil is.

Eerst even over de kinderen. Moeten zij ook magnesium suppleren? Kids die veel sporten zijn gebaat bij het gebruik van magnesium ivm hun herstel. Ook kan magnesium helpen bij vermoeidheid, die los staat van het sporten of tijdens herstel na ziekte of trauma.

Magnesium is een natuurlijk mineraal en de grote regelaar in ons lichaam. Ons lichaam verbruikt voortdurend magnesium en legt geen voorraad aan. Ons lichaam gebruikt wat het nodig heeft en een overschot verdwijnt uit ons lichaam via de nieren of door transpiratie. Dit betekent ook dat we moeilijk teveel kunnen krijgen, maar wel klachten kunnen krijgen door tekorten.

Magnesium heeft een positieve invloed op de werking van het zenuwstelsel en draagt bij aan de energiestofwisseling. Het draagt ook bij aan de vermindering van vermoeidheid. Daarnaast draagt het bij aan hersen- en zenuwfuncties betrokken bij concentratie, leervermogen, het geheugen en het beredeneervermogen. Magnesium is gunstig voor een goede geestelijke balans.

### Magnesiumbisglycinaat

Speciaal aan dit product van Natural Women Care is dat het Magnesium bevat in de vorm van magnesiumbisglycinaat. Hierbij is ieder magnesiumdeeltje gebonden (gecheleerd) aan twee moleculen van het aminozuur glycine wat zorgt voor een uitstekende opneembaarheid. Aminozuurgecheleerd magnesium heeft een hogere biologische beschikbaarheid dan andere vormen van magnesium zoals magnesiumoxide (wat maar 4% opname heeft). De reden hiervoor is dat de binding tussen magnesium en het aminozuur zo sterk is in een chelaat dat deze niet splitst onder invloed van maagzuur, in tegenstelling tot andere magnesiumverbindingen. Het voordeel hiervan is dat magnesiumbisglycinaat als aminozuur de dunne darm bereikt en daar wordt opgenomen door middel van aminozuurreceptoren.

### Taurine en Vitamine B6

Aan het poeder is Taurine (een aminozuur) en Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat) toegevoegd. Deze stoffen hebben een synergetische werking op magnesium. Ze bevordert de opname van dit mineraal in de cellen en ondersteunen daarmee de werkzaamheid van magnesium. Vitamine B6 heeft daarnaast een positieve werking op het zenuwstelsel.

### Glycine

Magnesiumbisglycinaat is een verbinding tussen magnesium en glycine. Glycine is een aminozuur en aminozuren worden via specifieke transportbootjes in de darmen heel goed opgenomen. Door de binding tussen magnesium en een aminozuur wordt magnesium als het ware met glycine mee het lichaam in vervoerd. Vandaar de hoge opneembaarheid en dus werkzaamheid.

## Veelgestelde vragen

### Wanneer en hoe vaak kan ik Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) het beste innemen?

1 schepje voor het slapen gaan. Volwassenen mogen in de ochtend nog een extra schepje nemen. Doe dit schepje in 50 ml koude of warme drank, naar eigen voorkeur. Veel mensen zijn dol op de citroensmaak. Ben jij dat niet... laat het dan een paar minuutjes staan, de smaak verdwijnt dan vanzelf.

### Hoe lang mag ik Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) gebruiken?

Je kunt Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) blijvend gebruiken. Dit is een basisproduct dat we iedereen dagelijks aanraden!

### Er zit een klont magnesium in de pot, is dat oké?

Ja hoor, dat is in orde! Het kan helaas gebeuren... Dat komt omdat magnesium erg vocht gevoelig is. Het doet geen afbreuk aan de kwaliteit of werking. Gewoon even losschudden of prikken

### Kan ik Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) als volwassenen ook gebruiken? Ook als ik zwanger ben of borstvoeding geef?

Ja, Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) is veilig te gebruiken voor volwassenen. Dit is aan te raden als je moeite hebt met het doorslikken van capsules en tabletten. Neem dan een dagdosering van 2 schepjes; 1 in de ochtend bij het ontbijt, en 1 net voor het slapen gaan. Ook als je zwanger bent of borstvoeding geeft kun je dit supplement als volwassenen gebruiken.

### Hoe moet ik Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) bewaren?

Bewaar Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) op kamertemperatuur en op een droge plek. Buiten het bereik van kinderen houden!

### Hoe kan ik Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) het beste innemen?

Neem het product in met 50 ml warme of koude drank.

### Is Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) plantaardig?

Jazeker! En daarmee is dit product geschikt zowel Vegetariërs als voor Veganisten

### Kan ik Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) gebruiken tijdens zwangerschap of als ik borstvoeding geef?

Ja, Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) is veilig te gebruiken tijdens je zwangerschap of als je borstvoeding geeft.

### Kan ik Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) naast jullie andere supplementen gebruiken?

Dat kan, de positieve werking zal in sommige gevallen zelfs versterkt worden.

### Welke allergenen zitten in Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon)?

Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) bevat geen bekende allergenen.

### Wanneer kan ik Magnesium Bisglycinaat poeder (lemon) beter niet gebruiken?

Als je onder behandeling staat van een arts adviseren wij je altijd te overleggen voordat je supplementen gebruikt. Daarnaast zijn supplementen nooit een vervanging voor gevarieerde voeding, en is een gezonde leefstijl van belang.

## Composition

### Samenstelling per dagdosering (2,5 gram)

Ingredient	Hoeveelheid	RI *	Verbinding
Vitaminen			
Vitamine B6	1,2 mg	85,70%	Pyridoxaal 5 Fosfaat
Mineralen			
Magnesium	125 mg	33,30%	Bisglycinaat
Aminozuren			
L-glycine	70 mg		
Overig			
Taurine	239 mg		

Ingrediënten: Mineralen, citroenzuur (zuurteregelaar), Taurine, L-glycine, lemon aroma (natuurlijke smaakstof), vitamines, silicium dioxide (antiklontermiddel).

Allergie informatie: Dit product bevat geen bekende allergenen.

**Characteristic:** Vegan, Vegetarian

**Form:** Powder

**Raw Material:** L-Glycine, Magnesium, Taurine, Vitamin B6