

## Magnesium + Vit B6 - 90 Vcaps

## Magnesium + Vit B6 - 90 Vcaps

ALFA011/90

Buy this product at <https://www.nutri4all.com/magnesium-90-vcaps>

VOOR EEN GEZONDE GROEI, EEN GOED ONTWIKKELD ZENUWSTELSEL  
EN SOEPELE SPIEREN

## Description

**Magnesium is vereist bij meer dan 300 processen in je lichaam en is aanwezig in alle cellen. Het is een mineraal dat niet door het lichaam aangemaakt kan worden en dus via de voeding extra opgenomen dient te worden.**

Een tekort verstoort heel wat processen, wat zich uit in:

- vermoeidheid
- prestatievermindering
- verminderde geestelijke veerkracht
- verminderde botaanmaak
- spierspanning, groeipijn

Onze magnesium waarden verminderen ook door:

- regelmatig consumeren van bereide maaltijden
- intensieve fysieke en mentale inspanningen
- een stressvol leven leiden
- regelmatig alcohol en/of cafeïne gebruik

Daar magnesium een rol speelt in de celdeling, zien we vaak ook tekorten bij periodes van intensieve groei en inspanningen.

### WAAROM KIEZEN VOOR ALFA MAGNESIUM?

Magnesium is een veelzijdig mineraal met een brede waaier aan functies in ons lichaam:

- draagt bij tot de instandhouding van normale botten en tanden.
- verzorgende invloed op hart en bloedvaten.
- speelt een rol bij spanning en ontspanning.
- helpt bij stress en in spannende tijden.
- helpt bij moeheid en vermoeidheid.
- speelt een rol bij de prikkeloverdracht tussen de (zenuw)cellen.
- ondersteunt het behoud van soepele spieren.

### WAT MAAKT ALFA MAGNESIUM ZO UNIEK?

Het is heel belangrijk dat wat je inneemt, je ook opneemt en zijn taak uitvoert in het lichaam. Alfa Magnesium bestaat daarom uit een combinatie van 2 magnesiumbronnen die door het lichaam zeer goed opneembaar zijn. De co-factoren vitamine B6 en taurine versterken de werking van magnesium.

#### Magnesiumcitraat:

- is een natuurlijk bron van magnesium (een magnesiumzout van citroenzuur).
- is een uitermate goed opneembare vorm van magnesium zowel doorheen de darm als in de cellen.

**Magnesiumtauraat:** (magnesium verbonden met L-aurine) is een magnesiumchelaat, de beste biologische beschikbare vorm van magnesium voor het lichaam en hersenen.

#### Taurine:

- versterkt de absorptie en assimilatie van magnesium in de cellen.
- is een zwavel bevattend aminozuur dat een rol speelt als bouwstof voor het lichaam.
- helpt bij energiebehoud.
- is een antioxidant dat helpt om de ogen, hersenen en het hart te beschermen.

#### Vitamine B6:

- de actieve werkzame vorm voor het lichaam: pyridoxaal-5'-fosfaat
- co-factor, versterkt de werking van magnesium.

#### AANBEVOLENGEBRUIK:

1 à 3 per dag afhankelijk van de leeftijd. Vlak voor het ontbijt, het middagmaal en het slapen gaan.

Adviesdosering (mg/dag) per leeftijd:

3 – 8 jaar: 125 mg, 9 – 12 jaar: 250 mg, 13 - volwassenen: 400 mg

Voor een optimale opname van mineralen is het best deze niet in te nemen samen met een broodmaaltijd of een zuivelrijke maaltijd. Bij magnesium tekort is het, omwille van de opname van magnesium doorheen de darm, heel belangrijk om de inname te spreiden over de dag. Een dagdosis van 400 mg verdeeld over de dag is ideaal voor volwassenen om de magnesiumtekorten aan te vullen.

#### VOORZORGSMAATREGELEN:

Raadpleeg uw gezondheidsprofessional, arts of apotheker bij medicijngebruik of onduidelijkheden.

#### SYNERGIËN:

- Alfa Rhodiola en Alfa Energy bevatten adaptogene kruiden die bij uitputting een gunstige invloed hebben op het uithoudingsvermogen. Ze kunnen samen gebruikt worden met Alfa Magnesium.
- Bij spanning kan Alfa Magnesium samen met Alfa Relax helpen te ontspannen.

Manufacturer: Nutrifarma

## Composition

Ingrediënten per 3 vegetarische capsules	Actieve hoeveelheid	RI*
Magnesium (citraat, tauraat)	375 mg	100 %
Taurine (magnesiumtauraat)	80 mg	-
Vitamine B6 (pyridoxaal-5'-fosfaat)	2,1 mg	150%

**Hulpstoffen:** HPMC (capsule), siliciumdioxide, magnesiumstearaat (antiklonter- middel).

**Vrij van allergenen** (gluten houdende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

<b>Form:</b>	Vegetarian capsule
<b>Free from:</b>	Casein, Celery, Egg, Fish, Gluten, Lactose, Lupine, Mollusc, Mustard, Nuts, Preservatives, Sesame, Shellfish, Soya, Starch, Sugar, Sulphite, Synthetic dyes, Synthetic flavors
<b>Raw Material:</b>	Magnesium, Vitamin B6