

ALFA MAGNESIUM + VIT.B6

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

INDICATIES

- Stress, mentale spanning
- Spierkrampen
- Osteoporose
- Groeipijn
- Hart- en vaataandoeningen
- ADHD, epilepsie, autisme
- Depressie, angst
- Energiegebrek

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%

*RI : Referentie-inname

Hulpstoffen: HPMC (capsule), siliciumdioxide, magnesiumstearaat (antiklontermiddel).

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

UNIEKE EIGENSCHAPPEN

Kwaliteit: organische mineraalverbindingen voor een optimale opname.

- Magnesiumcitraat is een magnesiumzout van citroenzuur. Citroenzuur is een co-factor voor de opname van magnesium.
- Magnesiumtauraat is een magnesiumchelaat van magnesium met L-aurine.
Deze binding van L-aurine aan magnesium bevordert de opname doorheen de darmwand.
L-aurine bevordert ook de opname van magnesium in de cellen en hersenen en geeft hierdoor extra mentale ondersteuning.
- Vitamine B6:
Actieve vorm Pyridoxaal-5-Fosfaat.
Ondersteunt de opname en assimilatie van magnesium.

2 magnesiumbronnen met vitamine B6 voor een complementaire werking

- Magnesiumcitraat: ondersteunt het lichaam en werkt ontzurend.
- Magnesiumtauraat: ondersteunt de werking van de hersenen.

THERAPEUTISCH ADVIES

- Bij stress en spanning, ideaal te combineren met Alfa Relax en/of Alfa Energy.
- Alfa Rhodiola Rosea en Alfa Energy bevatten adaptogene kruiden die bij uitputting een gunstige invloed hebben op het uithoudingsvermogen.

VOORZORGSMATREGELEN

Bijzondere aandacht wanneer magnesium genomen wordt bij een lage bloeddruk of gebruik van medicijnen voor hart- en vaatziekten.



AANBEVOLEN GEBRUIK

Aanbevolen gebruik: 1 à 3 per dag afhankelijk van de leeftijd, vlak voor het ontbijt, het middagmaal en het slapen gaan.

LEEFTIJD (JAAR)	3 - 8	9 - 12	13 - Volwassen
Adviesdosering (mg/dag)	125	250	400

Voor een optimale opname van mineralen is het best deze niet in te nemen samen met een broodmaaltijd of een zuivelrijke maaltijd. Het dagelijks drinken van 1 l water bevordert de opname van magnesium in de cellen waar magnesium werkzaam is.

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 verspreide dagdosering van 400 mg voor volwassenen is ideaal om de magnesiumtekorten aan te vullen.



NUT 715/74

Magnesium is het vierde meest aanwezige mineraal in ons lichaam. Magnesium is vereist bij meer dan **300 processen in het lichaam**. Het is aanwezig in alle cellen van ons lichaam: 25% hiervan zit in het spierweefsel en ongeveer 60 % is aanwezig in de botten. Slechts 1% van het magnesium is aanwezig in het bloed (5). Hierdoor kan een bloedanalyse weinig of niets zeggen over de werkelijke magnesium status in het lichaam. Onderzoek bevestigt dat de meeste mensen Magnesium tekort hebben, wat een duidelijke weerslag heeft op hun algehele gezondheidstoestand en kans op gezondheidsklachten verhoogt (1).

HART EN BLOEDVATEN

Magnesium heeft zowel een directe als een indirecte regulerende invloed op het verminderen van hoge bloeddruk en de risico's op hart en bloedvaten dat daarbij hoort (2). Reguleert de bloeddruk (EFSA-344-366). Magnesium heeft daarbij ook een zeer positieve invloed op het stabiliseren van hartritmestoornissen (5,6).

OSTEOPOROSE

Naast Fosfor en Calcium zijn er nog vele factoren die een invloed hebben op het ontstaan van osteoporose (3). Draagt bij tot de instandhouding van normale botten en tanden (EFSA-239). Magnesium is een mineraal dat een heel belangrijke rol speelt bij de afzetting van calcium op de juiste plaats in het lichaam, namelijk in het bot en niet in de bloedvaten. Magnesium verbetert de botdichtheid. Daarnaast is het ook belangrijk dat magnesium inname reeds begonnen wordt voor de menopauze (4,10).

DIABETES TYPE 2 EN METABOOL SYNDROOM

De inname van magnesium vermindert ook de kans op ontwikkeling van diabetes type 2. Magnesium reguleert het suikermetabolisme (EFSA-342). Een dosis van 100 mg magnesium per dag vermindert het risico met 15%. Magnesium zorgt ervoor dat de insuline productie minder hoog wordt (7). Er is bij een verlaagd magnesiumgehalte een verhoogd risico voor zowel diabetes type 2 als voor metabool syndroom (8).

SPIERSPANNING

Nodig voor een normale spiercontractie en hartslag. Nodig voor een normale spierfunctie en geeft verlichting bij krampen (EFSA-241-380). De aandoening fibromyalgie kenmerkt zich door het veelvuldig voorkomen van spierpijn. Fibromyalgie patiënten zijn gekend voor magnesium tekort. Het gebruik van 300 mg Magnesiumcitraat gedurende 3 maanden bij fibromyalgie patiënten leidt tot aanzienlijke pijnreductie (9).

PREMENSTRUELE KLACHTEN

200 mg magnesium per dag verlicht de verschillende PMS klachten wanneer het meer dan 2 maand genomen wordt (11).

RUSTELOZE BENEN SYNDROOM

Het innemen van magnesium verbetert het rusteloze benen syndroom en vermindert de slapeloosheid die daarmee gepaard gaat (12).

MENTALE GEZONDHEID

Speelt een rol bij de prikkeloverdracht tussen de (zenuw)cellen (EFSA-242). Kinderen met ADHD hebben doorgaans een lager gehalte aan magnesium (13). Magnesium beschermt het functioneren van het brein (EFSA-246). Vitamine B6 is belangrijk voor de werking van het zenuwstelsel (EFSA-66).

GROEI

Speelt een rol bij het celdelingsproces (EFSA-365). Draagt bij tot een normale zwangerschapsduur, goede bevalling en een gezonde baby (EFSA-367). Speelt een rol bij een normale eiwitsynthese (EFSA-364). Ervaring leert dat het heel snel verlichting geeft bij kinderen met groeipijnen.

ENERGIE

Draagt bij tot een evenwichtige elektrolytenbalans (EFSA-238). Draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme (EFSA-247-248). Taurine helpt bij energiebehoud (EFSA-1660). Vitamine B6 is nodig voor behoud van vitaliteit en energie (EFSA-75).

HET SOORT VERBINDING EN DE OPNAME VAN MAGNESIUM

Onderzoek toont aan dat organische mineraalverbindingen een betere opneembaarheid hebben dan anorganische mineraalverbindingen zoals magnesiumoxide. Des te meer omdat anorganische mineraalverbindingen een goede maagwerking vereisen, waardoor mensen die maagzuurremmers of ontstekingsremmers nemen en/of maagdarmproblemen hebben, vaak nauwelijks iets van dergelijke magnesiumbronnen opnemen. Daarom is het aangewezen om magnesium te nemen uit een goed opneembare bron zoals magnesiumcitraat en tauraat. L-aurine is een zwavelhoudend aminozuur en uitermate geschikt met magnesium om de opneembaarheid in de cel te optimaliseren. Pyridoxaal-5-fosfaat, de actieve vorm van vitamine B6, bevordert als co-factor de opname van magnesium.

MAGNESIUMCITRAAT

- Is een magnesiumzout van vitamine C. Vitamine C is een belangrijke co-factor die de opname van magnesium bevordert.

MAGNESIUMTAURAAAT

- Magnesium verbonden met L-aurine is een magnesiumchelaat, de beste biologische beschikbare vorm van magnesium voor het lichaam en de hersenen.
- Magnesiumtauraat wordt in de darm, door de lichaamscellen en hersenen zeer goed opgenomen.

TAURINE

- Versterkt de absorptie en assimilatie van magnesium in de cellen.
- Is een aminozuur dat een rol speelt als bouwstof voor het lichaam.
- Helpt bij energiebehoud (EFSA-1660).
- Door zijn werking als anti-oxidant helpt het om de ogen, hersenen en hart te beschermen (EFSA-1661).

VITAMINE B6

- Pyridoxaal-5'-fosfaat is de actieve vorm van vitamine B6 en is onmiddellijk werkzaam, in tegenstelling tot pyridoxine die bij mensen met subklinische tekorten vaak niet goed omgezet of geactiveerd wordt.

Wetenschappelijke studies:

1. Ford ES, Mokdad AH. Dietary magnesium intake in a national sample of US adults. *J Nutr* 2003;133:2879-82.
2. Suter PM. The effects of potassium, magnesium, calcium, and fiber on risk of stroke. *Nutr Rev* 1999;57:84-8.
3. Ilich JZ, Kerstetter JE. Nutrition in bone health revisited: a story beyond calcium. *J Am Coll Nutr* 2000;19:715-37.
4. Tranquilli AL, Lucino E, Garzetti GG, Romanini C. Calcium, phosphorus and magnesium intakes correlate with bone mineral content in postmenopausal women. *Gynecol Endocrinol* 1994;8:55-8.
5. Douban S, Brodsky MA, Whang DD, Whang R. Significance of magnesium in congestive heart failure. *Am Heart J* 1996;132:664-71.
6. Lasserre B, Spoerri M, Moullet V, et al. Should magnesium therapy be considered for the treatment of coronary heart disease? II. Epidemiological evidence in outpatients with and without coronary heart disease. *Magnes Res* 1994;7:145-53.
7. Schulze, M. B., Schulz, M., Heidemann, C., Schienkiewitz, A., Hoffmann, K., and Boeing, H. Fiber and magnesium intake and incidence of type 2 diabetes: a prospective study and meta-analysis. *Arch.Intern.Med* 5-14-2007;167(9):956-965.
8. Guerrero-Romero F, Rodriguez-Moran M. Low serum magnesium levels and metabolic syndrome. *Acta Diabetol* 2002;39:209-13.
9. Bagis S, Karabiber M, As I, Tamer L, Erdogan C, Atalay A. Is magnesium citrate treatment effective on pain, clinical parameters and functional status in patients with fibromyalgia? *Rheumatol Int* 2013;33(1):167-72.
10. Tranquilli AL, Lucino E, Garzetti GG, Romanini C. Calcium, phosphorus and magnesium intakes correlate with bone mineral content in postmenopausal women. *Gynecol Endocrinol* 1994;8:55-8.
11. Walker AF, De Souza MC, Vickers MF, et al. Magnesium supplementation alleviates premenstrual symptoms of fluid retention. *J Womens Health* 1998;7:1157-65.
12. Hornyak M, Voderholzer U, Hohagen F, et al. Magnesium therapy for periodic leg movements-related insomnia and restless legs syndrome: an open pilot study. *Sleep* 1998;21:501-5.
13. Kozielc T, Starobrat-Hermelin B. Assessment of magnesium levels in children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Magnes Res* 1997;10:143-8.