

## MAGNESIUM PLATINUM:

magnesium bisglycinaat of "gecheleerd" magnesium met de allerbeste opname

Verarmde landbouwbodems, stress op het werk, thuis of op de weg, het gebruik van alcohol, koffie, suiker en geraffineerde voeding: er zijn heel wat redenen voor het feit dat ongeveer 80 % van de bevolking een gebrek aan magnesium vertoont. Terwijl dit mineraal essentieel is voor onze energiestofwisseling, stressbestendigheid, spier- en darmwerking. Wie magnesium wil aanvullen heeft aan magnesiumbisglycinaat de meest werkzame en best verdragen vorm. MAGNESIUM PLATINUM van Mannavital bevat als magnesiumbron louter magnesiumbisglycinaat.



### Actieve ingrediënten per tablet:

\* 1000 mg magnesiumbisglycinaat 10 % (ALBION®) met 100 mg elementair magnesium (27 % ADH\*); magnesium covalent gebonden aan het aminozuur glycine; is dus geen zout of ionische verbinding.

Noot: er zit geen minder goed opneembare magnesiumoxide in dit preparaat in tegenstelling tot supplementen die "magnesiumbisglycinaat 18 %" aanbieden.

\* ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

**Gebruik:** 1 tot 4 tabletten per dag innemen bij de maaltijden, met voldoende water

## Waarom "gecheleerde" magnesium beter is dan magnesiumzouten:

### 1. BETERE OPNAME, BETER VERDRAGEN:

om "ionische" vormen van magnesium of magnesiumzouten (-oxide, -sulfaat, -citraat, - glycerofosfaat...) te kunnen splitsen en bijgevolg de magnesium erin goed op te kunnen nemen, moet de maag voldoende maagzuur aanmaken. Bij ouderen of bij mensen met een zwakke maagfunctie worden magnesiumzouten dus onvoldoende gesplitst: er wordt daardoor niet alleen te weinig magnesium opgenomen, deze zouten geven ook niet zelden last zoals een zware maag, constipatie, diarree. Bij magnesiumbisglycinaat is magnesium (zoals vaak het geval is in de voeding) "covalent" gebonden; meer bepaald aan het aminozuur glycine. Deze vorm wordt als één geheel vlot in de darmen opgenomen en behoeft geen maagzuur. Niet alleen ligt hierdoor bij iedereen de opname hoger (tot 5 maal meer opname van magnesium in vergelijking met magnesiumoxide!), deze vorm wordt ook beter verdragen.

### 2. GEEN VERMINDERDE OPNAME VAN CALCIUM, IJZER en ZINK:

als magnesiumzouten in maag of darmen splitsen, stellen ze tweewaardig positieve magnesiumionen vrij. Deze magnesiumionen verminderen vervolgens door "competitie inhibitie" de opname van andere tweewaardig positieve mineralen zoals calcium, zink en ijzer. Magnesiumbisglycinaat daarentegen, als complex van magnesium en glycine dat in zijn geheel wordt opgenomen in de darm, splitst niet met vrijstelling van magnesiumionen, waardoor de opname van "concurrerende" mineralen als calcium, ijzer en zink niet negatief wordt beïnvloed.

**Belangrijkste eigenschappen en indicaties van MAGNESIUM PLATINUM:**

<i>Eigenschappen</i>	<i>Potentiële indicaties</i>
Vervult een cruciale rol in de energiestofwisseling (activeren B-vitamines, productie ATP, glucosestofwisseling...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energiegebrek, lusteloosheid</li> <li>• Verminderd prestatievermogen</li> <li>• Chronische vermoeidheid</li> </ul>
Draagt bij tot de aanmaak en afscheiding van diverse neurotransmitters en dus tot de normale werking van het zenuwstelsel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress, nervositeit, spanningen</li> <li>• Geringe stressbestendigheid</li> <li>• Inslaap- en doorslaapstoornissen</li> <li>• Aandachts- en concentratiestoornissen</li> <li>• Depressiviteit, neerslachtigheid</li> <li>• Angsten, Emotionele problemen</li> <li>• Eetproblemen (anorexie, boulemie)</li> </ul>
Draagt bij tot een optimale werking van de spieren; Ontspant verkrampde spieren; Draagt bij tot een normale darmwerking	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spierkrampen, spierschokken</li> <li>• Gespannen spieren, stijve nek, rugpijn</li> <li>• Constipatie</li> <li>• Buikkrampen, Spastisch colon (Prikkelbare darm), Misselijkheid</li> <li>• Menstratiekrampen, (Pre) Eclampsie</li> <li>• Spanningshoofdpijn</li> </ul>
Draagt bij tot een normale werking van en spanning op de bloedvaten; draagt bij tot een normale hartfunctie en hartritme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Pre)Hypertensie (Hoge bloeddruk)</li> <li>• Hartkloppingen zonder organische oorzaak</li> <li>• Te snel hartritme</li> <li>• Hartinsufficiëntie: ondersteuning bij –</li> <li>• Angor pectoris (hartkramp): ondersteuning bij -</li> <li>• Migraine</li> </ul>
Draagt bij tot de sterkte van beenderen (remt parathormoon af dat calcium uit botten mobiliseert, remt calciumverlies via de nieren) en tanden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preventie van en ondersteuning bij osteoporose</li> <li>• Preventie van cariës, gebitsafwijkingen</li> </ul>
Draagt bij tot een normale insulinegevoeligheid en intracellulair transport van glucose	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insulineresistentie</li> <li>• Preventie van en ondersteuning bij diabetes type 2</li> <li>• Hypoglycemie</li> </ul>
Natuurlijke calciumantagonist, belet kristallisatie van calcium in de weke weefsels	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preventie van vorming van calciumoxalaatnierenstenen</li> <li>• Preventie van atherosclerose</li> </ul>
Bevordert de afscheiding van diverse hormonen (insuline, schildklierhormoon, oestrogeen, testosteron, DHEA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preventie van diabetes</li> <li>• Preventie van PMS (premenstrueel syndroom)</li> </ul>
Draagt bij tot een normale werking van het immuunsysteem; ontstekingsremmend (rol in omzetting essentiële vetzuren)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preventie van auto-immuunziekten (arthritis, diabetes type I, ziekte van Crohn, Multiple sclerose (MS), Amyotrofe lateraalsclerose (ALS), Thyroiditis...)</li> </ul>
Beschermt cellen tegen opstapeling zware metalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preventie van opstapeling zware metalen</li> </ul>
Alkaliniserend	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preventie van lichaamsverzuring</li> </ul>