

# MAGNESIUM + VIT. B6

AAN JE GEZONDHEID BOUW JE  
ELKE DAG

VOEDINGSSUPPLEMENT



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

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, groei pijn

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.**



Ontdek het volledig Alfa assortiment op [www.alfa.be](http://www.alfa.be).

### 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 de hersenen.

#### Taurine:

- versterkt de absorptie en assimilatie van magnesium in de cellen en hersencellen.
- 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.

INGREDIËNTEN PER 3 VEGETARISCHE CAPSULES	ACTIEVE HOEVEELHEID	RI*
Magnesium (citraat, tauraat)	413 mg	110%
Taurine (magnesiumtauraat)	203 mg	-
Vitamine B6 (pyridoxaal-5'-fosfaat)	1,4 mg	100%

\*RI : Referentie-inname

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

### VOORZORGSMATREGEL:

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.



### 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.

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 dagdosering van 400 mg verdeeld over de dag is ideaal voor volwassenen om de magnesiumtekorten aan te vullen.

### TIPS:

Bij stress en spanning, ideaal te combineren met Alfa Relax en/of Alfa Energy.

### LIFESTYLE: WAT KAN JE ZELF DOEN

1. Vul je maaltijden aan met voeding rijk aan magnesium en mineralen:
  - vruchten zoals avocado, noten en zaden, vijgen
  - donkergroene bladgroenten zoals broccoli, snijbiet, spinazie, spruitjes, postelein, ...
  - pure chocola of rauwe cacao

Eet deze samen met voedingsmiddelen rijk aan vitamine C, zoals fruit en groenten.
2. Tijdens periodes van groei is extra magnesium nodig. Zoals tijdens de zwangerschap, vooral in het derde trimester, dan groeit de foetus het snelst. Extra magnesium speelt een rol bij het geboortegewicht en de ontwikkeling van de hersenen van de baby. Magnesium helpt ook bij de groei en ontwikkeling van de botten, tanden en de spieren van kinderen.
3. Neem magnesiumrijke voeding niet samen met fytinezuurrijke producten zoals brood en peulvruchten. Fytinezuur bindt namelijk de mineralen waardoor ze zomaar weer uitgescheiden worden. Ook fluor uit tandpasta vermindert de opname van magnesium.
4. Drink voldoende water, eventueel met citroensap, thee of soep. In een goed gehydriseerd lichaam wordt magnesium beter opgenomen door de cellen. Drinken met cafeïne (zoals koffie en cola), veel suiker (zoals frisdranken en alcohol) dehydreren je lichaam en spoelen magnesium eruit. Ook medicijnen als maagzuurremmers en vochtafdrijvende medicijnen verhogen de uitscheiding van magnesium.