



Mf

Magnesium Complex met glucosamine

www.magnesium-forever.nl



Magnesium Complex met glucosamine

Glucosamine is een aminosuiker dat door ons lichaam wordt aangemaakt. Het is actief in vrijwel alle weefsels. Naarmate we ouder worden, maakt het lichaam minder glucosamine aan. Op gang komen vanuit een zitpositie naar een loophouding is dan bijvoorbeeld lastiger. Extra glucosamine kan uitkomst bieden. Ook bij het uitoefenen van fysiek zwaar werk of intensieve sport kan het lichaam wel wat extra glucosamine gebruiken.

Hoe werkt glucosamine in combinatie met magnesium?

Glucosamine komt in bijna alle lichaamsweefsels voor, maar de hoogste concentraties zijn te vinden in het kraakbeen, de ligamenten en pezen. Proteoglycanen, de moleculen die ervoor zorgen dat het kraakbeen vocht vasthoudt en schokken kan opvangen, zijn grotendeels opgebouwd uit glucosamine. Glucosamine levert dus de bouwstenen voor proteoglycanen. Hetzelfde geldt voor de 'smeringsmoleculen' in de gewrichtsvloeistof: ook hyaluronzuur bevat veel glucosamine.

Magnesium is een mineraal dat is vernoemd naar de Griekse stad Magnesia. Niet zonder reden: de bodem rond deze stad is bijzonder rijk aan magnesium. Ons lichaam bevat ongeveer 20 tot 30 gram van dit mineraal. Ongeveer 60 procent ervan zit in onze botten. Magnesium is belangrijk voor de opbouw van de botten en het behoud van een stevig skelet. Het mineraal zet namelijk vitamine D om in een actieve vorm die nodig is voor een goede opname van calcium in de botten. Daarnaast activeert magnesium het enzym alkalische fosfatase.

- Vrouwen die aan osteoporose lijden, hebben minder magnesium in hun botten dan gezonde vrouwen.
- Magnesium geeft flexibiliteit aan uw botten!

Met Magnesium Complex met glucosamine pakt u dus twee 2 zaken:

1. Een tekort aan magnesium, het mineraal dat nodig is voor sterkte, flexibele botten (harde botten breken sneller).
2. Onderhoud van gezond, sterk kraakbeen.

Magnesium Complex met glucosamine bevat twee vormen van magnesium, namelijk magnesium citraat en glycerofosfaat. Beide zijn organische vormen. Meer weten hierover? Bekijk de flyer over magnesium in het algemeen.

Samenstelling Magnesium Complex met glucosamine:

151 mg magnesium citraat
151 mg magnesium glycerofosfaat
151 mg glucosamine
12,5 mg spirulina
12,5 mg chlorella
20 mg L-aurine
1 mg vitamine B6 pyridoxaal 5 fosfaat (P5P)

Gewicht inclusief vegetarische capsule:

600 mg per capsule (= 43 mg elementair magnesium)

Inhoud verpakking:

180 capsules

De producten van Magnesium Forever bevatten geen overbodige bijstoffen zoals vulstoffen, antiklontermiddelen of glansmiddel.

Vraag uw
therapeut
advies over de
juiste dosering
en inname.