



**Mf**

# Magnesium Rustgever

[www.magnesium-forever.nl](http://www.magnesium-forever.nl)

# Magnesium Rustgever

**Magnesium Rustgever** is een krachtige anti-stress formule met magnesium bisglycinaat, citraat en glycerofosfaat, aangevuld met rhodiola en passiflora, L-aurine en vitamine B6. Dit is de ultieme samenstelling om voor een betere balans bij stressgerelateerde klachten. Magnesium is een rustgever, en de passiflora en rhodiola versterken dit effect.

**Magnesium Rustgever** bevat drie vormen van magnesium namelijk bisglycinaat, citraat en glycerofosfaat. Alle drie zijn het organische vormen. Meer uitleg over deze vormen vind je in de flyer 'Magnesium Algemeen'.

Andere belangrijke ingrediënten van Magnesium Rustgever zijn:

## Rhodiola:

Rhodiola is het extract van de wortels van *Rhodiola rosea*. Rhodiola kan stimulerend werken bij vermoeidheid, en kalmerend bij rusteloosheid en stress. De belangrijkste stoffen erin zijn fenylpropanoïden, waaronder salidroside en rosavine. Rhodiola kan het serotonine (gelukshormoon) niveau in de hippocampus verbeteren en schade aan de neuronen helpen herstellen.

## Passiflora:

De passiebloem is misschien wel de mooiste bloem ter wereld. En niet alleen dat: hij kan ook als geneesmiddel worden gebruikt. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat het een rustgevende werking heeft op ons zenuwstelsel. De plant wordt binnen de fytotherapie dan ook voorgeschreven bij overactiviteit, zenuwachtigheid, gejaagdheid, stress en rusteloosheid. Ook kinderen met ADHD en vrouwen in de overgang die last hebben van prikkelbaarheid kunnen er baat bij hebben.

## Vitamine B6:

Deze vitamine helpt de magnesium door de celwand heen, en draagt bij aan vermindering van vermoeidheid door energie te activeren.

## L-aurine:

Dit is een aminozuur, dat de magnesium door de celwand heen helpt.

## Samenstelling Magnesium Rustgever:

- 131 mg magnesium bisglycinaat
- 131 mg magnesium citraat
- 131 mg magnesium glycerofosfaat
- 50 mg rhodiola
- 30 mg passiflora
- 20 mg L-aurine
- 1 mg vitamine B6 pyridoxaal 5 fosfaat (P5P)

**Magnesium Rustgever** bevat geen bijstoffen zoals vulstoffen, antiklontermiddelen en glansmiddel.

## Gewicht inclusief vegetarische capsule:

595 mg per capsule (=50,7 mg elementair magnesium)

**TIP:** Magnesium Rustgever kan goed worden gecombineerd met Magnesium Complex. Neem dan 's morgens Magnesium Complex en 's avonds de Rustgever. De rhodiola in Magnesium Rustgever bevordert de slaap.

Vraag uw  
therapeut  
advies over de  
juiste dosering  
en inname.