

# Magnesium met Taurine



Magnesium activeert je natuurlijke energie in het lichaam, het draagt bij aan de concentratie en is goed voor de spieren. Magnesium speelt een belangrijke rol in het functioneren van de zenuwen. Het helpt bij het opbouwen van (lichaams)eiwit. Magnesium draagt voorts bij aan het functioneren van het geheugen, aan het proces van celvernieuwing en is goed bij vermoeidheid en moeheid. Magnesium helpt tevens bij het handhaven van een goede elektrolytenbalans. Het mineraal bevordert de energiestofwisseling en ondersteunt een normale spierwerking. Magnesium speelt een rol bij de botaanmaak en is van belang voor het gebit.

⋮ *Magnesium activeert je natuurlijke energie in het lichaam, het draagt bij aan de concentratie en is goed voor de spieren.*

## Magnesium & Taurine

Magnesium & Taurine vermindert vermoeidheid. Magnesium kan bijdragen aan een vermindering van geestelijke en lichamelijke vermoeidheid en aan het normaal functioneren van spieren. Magnesium is een mineraal dat betrokken is bij honderden processen in het lichaam. Het draagt onder meer bij aan vermindering van geestelijke en lichamelijke vermoeidheid, een normale energieproductie, het normaal functioneren van het zenuwstelsel, een goede elektrolytenbalans, het normaal functioneren van spieren, een normale opbouw van lichaamseiwitten, behoud van een normale botstructuur en tanden, het normaal psychologisch functioneren.

## Magnesium, een essentieel mineraal

Magnesium is een mineraal. Het is een stof die de mens niet zelf kan aanmaken, maar uit de voeding moet betrekken. Dit maakt dat magnesium een 'essentiële voedingsstof' genoemd wordt. Volwassen mensen hebben per dag zo'n 375 milligram magnesium nodig. Deze 375 mg is de zogenaamde 'aanbevolen dagelijkse hoeveelheid' (ADH). De ADH is dusdanig vastgesteld dat bij de dagelijkse inname van deze hoeveelheid geen (ziekte)verschijnselen als gevolg van een tekort optreden. Een gevarieerde voeding die rijk is aan ongeraffineerde voedingsmiddelen levert voldoende magnesium. De beste bronnen van magnesium zijn volkoren granen (1 snee volkoren brood bevat 23 mg), zuivelproducten (1 glas halfvolle melk bevat 20 mg), noten/aardappelen (een portie van 200 gram bevat 36 mg), groene bladgroenten, en bananen (een gemiddelde banaan bevat 40 mg)

## Geraffineerde voeding bevat minder magnesium

Niet-volkoren brood, toegevoegde suikers, zetmeel en veel 'blanke plantaardige oliën' zijn voedingsmiddelen die verkregen zijn door volwaardige voedingsmiddelen te raffineren. Het raffinageproces ontdoet de voedingsmiddelen van een groot deel van hun kleur, geur en smaak. De geraffineerde voedingsmiddelen zijn een basis voor kant- en klare voeding die op smaak wordt gebracht met zout en aroma's. Helaas bevatten geraffineerde voedingsmiddelen nog

wel de calorieën maar in veel mindere mate de vitamines en mineralen van de oorspronkelijke bron. Ook de hoeveelheid magnesium in deze voedingsmiddelen is een stuk lager. Het is daarom van groot belang om zoveel mogelijk te kiezen voor ongeraffineerde volwaardige voeding. Behalve door voeding kan magnesium worden aangevuld door middel van een magnesiumsupplement. Een capsule Magnesium & Taurine bevat 100 mg magnesium.

## Medicijnen en stress verdrijven magnesium

Naast het eten van teveel geraffineerde voeding zijn er nog enkele factoren die de magnesiumbalans kunnen verstoren. Zo zijn er tientallen medicijnen die het verbruik van dit belangrijke mineraal verhogen. Hieronder vallen onder meer de anticonceptiepillen en diuretica ofwel de zogenaamde 'plaspillen'. Daarnaast zorgt stress voor een hogere magnesiumbehoefte. Uit onderzoek is bijvoorbeeld gebleken dat blootstelling aan hard geluid gedurende enkele uren leidt tot een verhoogde uitscheiding van magnesium in de urine gedurende twee dagen. Ook is aangetoond dat mensen die blootgesteld zijn aan chronische stress een lager magnesiumniveau in hun lichaam hebben. In de huidige samenleving is het dagelijks innemen van een voedingssupplement op basis van Magnesium zeker geen overbodige luxe. Het zal een heilzaam effect hebben op uw gezondheid.

## De rol van taurine bij het functioneren van het hart

Taurine is een aminozuur. Het lichaam kan dit aminozuur zelf aanmaken maar kan het ook betrekken uit de voeding. Goede bronnen van taurine zijn vlees en vis (gemiddeld zo'n 50 mg per 100 gram). Taurine vervult diverse rollen in het menselijk lichaam. Een van de functies van taurine is het handhaven van de mineralenbalans van cellen. Het zorgt er onder meer voor dat magnesium in de cellen blijft en calcium daarbuiten. Bij spiercellen is de mineralenbalans van belang om te kunnen samentrekken. Taurine regelt via de mineralenbalans de contractiekracht van de hartspier. Behalve door voeding kan taurine worden aangevuld door middel van een taurinesupplement. Een capsule Magnesium & Taurine bevat 500 mg taurine.

