



# SANTUREL



## Magnesium formula®

Gezonde spieren & fysiek evenwicht

### Wat is het?

Magnesium wordt ook wel eens de “vonk van het leven”, het “anti-stress mineraal” of het “wonder-mineraal” genoemd. Het is na zuurstof en water het meest belangrijke mineraal voor de levensbehoefte van de mens. Elk orgaan in ons lichaam (het hart, de spieren, de nieren, ...) heeft het mineraal nodig. Daarenboven is het een mineraal dat niet door het lichaam aangemaakt wordt.

### Wat is de functie van Magnesium?

Magnesium is betrokken bij meer dan 300 biochemische processen in het lichaam. Zonder magnesium zouden deze processen een stuk trager verlopen. Tijdens deze processen worden enzymen geactiveerd welke bepalend zijn voor de energiestofwisseling, de overdracht van zenuwprikkels, de stabilisatie van het hartritme, een goed werkend immuunsysteem en een geestelijke balans.

Daarenboven reguleert magnesium ook andere mineralen zoals calcium, koper, zink en vitamine D. Magnesium is een natuurlijke spier-ontspanner. Het is de antagonist van calcium wat juist zorgt voor het samentrekken van de spieren. Een goede balans tussen beide is van enorm belang voor het goed functioneren van de spieren.

### Hoeveel magnesium heb je nodig?

De ADH voor mannen is 300–350 mg/dag en voor vrouwen 250–300 mg/dag. Tegenwoordig wordt algemeen aanvaard dat we zelfs een dubbele dosis hiervan mogen nemen voor een optimale gezondheid.

Sommige mensen hebben een nog hogere behoefte aan magnesium:

- ° **sporters**: verliezen veel magnesium door spiergebruik en zweten
- ° **zwangere vrouwen** (tot 40% meer) en vrouwen in de menopauze
- ° en misschien wel de belangrijkste groep: **mensen die onder stress staan**

### Een tekort aan magnesium.

Magnesium is te vinden in allerlei voedsel zoals groene groenten, noten en zaden, schaaldieren, volkorenbrood en vooral ook in cacao-poeder (chocolade). Mede door de bewerking van ons voedsel (chemicaliën, kleur- en smaakstoffen, bewaarmiddelen...) krijgen we echter steeds minder magnesium binnen. Nochtans is er een verhoogde behoefte aan magnesium door de consumptie van frisdranken, suiker, medicijngebruik en stress (de hoeveelheid cortisol en adrenaline staan rechtstreeks in verband met een tekort aan magnesium). Dus zelfs indien men vrij gezond eet, kan er een deficiëntie zijn.

Onderzoek toont aan dat **60% van de westerse populatie een tekort heeft aan magnesium** en er zich niet eens van bewust is. 20% van deze groep blijkt nog niet de helft van de ADH te halen!

SANTUREL



## Magnesium formula®

Gezonde spieren & fysiek evenwicht

### Meest voorkomende klachten bij magnesium tekort.

Omdat magnesium betrokken is bij zoveel biochemische processen, zijn er heel wat symptomen die kunnen wijzen op een tekort:

- ° vermoeidheid
- ° somberheid
- ° spierkrampen of trillende spieren (vb ooglidtrilling )
- ° tics
- ° hoofdpijn/migraine
- ° wakker schrikken
- ° angsten en fobieën
- ° prikkelbaarheid en overgevoeligheid voor lawaai en/of licht
- ° nervositeit en hartritme stoornissen of -kloppingen
- ° hyperventilatie...

### Ingrediënten:

Magnesium – 150mg  
L-glycine en Taurine: ondersteunen de opneembaarheid  
Vitamine B6: ondersteunt de werking van magnesium

### Aanbevolen hoeveelheid:

3 tabletten per dag.