



PLANTINA® Vitaminen

Sterke bron van magnesium; combinatie met taurine

Plantina Magnesium met Taurine is uniek omdat het in één verbinding (magnesiumtauraat) twee belangrijke stoffen levert. Dat doet verder geen enkel magnesiumsupplement. Zowel magnesium als taurine hebben een regulerende en rustgevendende functie in hart, spieren, hersenen en zenuwen. Zo helpt de combinatie in Plantina Magnesium met Taurine voor ontspannen spieren, een goed geheugen en een betere focus.

Magnesium is een onmisbare voedingsstof. De Nederlandse voeding bevat er ten opzichte van calcium relatief te weinig van. Magnesium is een mineraal dat helpt bij 400 chemische reacties in het menselijk lichaam, vooral in hart, spieren, hersenen zenuwen. Taurine is een zwavelhoudend aminozuur met een zelfde werkingsgebied. Het heeft bovendien antioxidatieve eigenschappen.

Niet alleen werken magnesium en taurine samen, maar bovendien wordt organisch gebonden magnesium, zoals dit magnesiumtauraat, beter in het lichaam opgenomen dan het veelgebruikte magnesiumoxide. Deze laatste stof is goedkoop en gemakkelijk te verwerken in een supplement en daarom populair. Magnesiumoxide valt als magnesiumbron echter af, omdat het nauwelijks in het lichaam wordt opgenomen.

Toepassingen van Plantina Magnesium met Taurine

- Magnesium is betrokken bij het vrijmaken van energie uit de voeding.
- Magnesium is nodig voor de meeste reacties waarbij ATP, de energieleverancier in de lichaamscel, betrokken is.
- Magnesium is onmisbaar in de hersenen en het zenuwstelsel.
- Magnesium werkt ontspannend.
- Stress kan de magnesiumconcentratie verlagen; bij stress neemt de behoefte aan magnesium toe.
- Magnesium ondersteunt de cognitieve functies, zoals het geheugen en het concentratievermogen.
- Taurine is een zwavelhoudend aminozuur en heeft antioxidatieve eigenschappen.
- Taurine helpt een overprikkeld zenuwstelsel weer tot rust te brengen.
- Taurine kan zich binden aan toxische verbindingen waardoor het mogelijk wordt om deze toxische stoffen uit te scheiden.
- Taurine helpt vermoeidheid in de spieren te verminderen.
- Taurine speelt een belangrijke rol in de galzuurstofwisseling.
- Taurine speelt een belangrijke rol in het contractiemechanisme van het hart.

De voedingsstoffen Coënzym Q10, D-ribose, L-carnitine en Magnesium werken samen om het hart en de spieren optimaal te voorzien van energie in de vorm van ATP.

- D-ribose is grondbestanddeel van het ATP. De synthese van D-ribose verloopt langzaam en is erg inefficiënt. Daarom verbetert toevoer van buitenaf de ATP-productie.
- L-carnitine is de enige stof die in staat is om de basisbrandstof (langeketenvetzuren) beschikbaar te maken voor de productie van ATP.
- Coënzym Q10 is onderdeel van de elektrontransportketen en levert elektronen, noodzakelijk voor de vorming van ATP.
- Magnesium (als tauraat) is een onmisbaar mineraal in het lichaam en heeft vele functies in de spiercellen.

Eén tablet bevat:

Magnesiumtauraat	750 mg
Waarvan magnesium	150 mg
taurine	600 mg

Sterke punten van Plantina Magnesium met Taurine

De opname van magnesium is sterk afhankelijk van de stof waaraan het gebonden is. Magnesium als oxide valt daarom af. Magnesiumoxide is namelijk onoplosbaar en wordt daarom niet vanuit het maagdakanaal opgenomen in het bloed. Organisch gebonden magnesium zoals magnesiumtauraat wordt wel opgenomen.

In gangbare magnesiumsupplementen is het magnesium meestal gebonden aan stoffen waar het lichaam niets aan heeft. Plantina Magnesium met Taurine daarentegen voorziet het lichaam van twee werkzame stoffen door de unieke verbinding magnesiumtauraat. Taurine (als -tauraat) heeft namelijk wél een fysiologisch effect. Zowel magnesium als taurine hebben beide fysiologische functies in het lichaam. Ze zijn vooral belangrijke nutriënten voor het hart, de hersenen en de zenuwen.

Magnesiumtauraat wordt bovendien goed verdragen. De maximale dosering in supplementen van magnesium wordt gesteld op 400 mg. Taurine liet in een dosering tot 6 gram per dag geen bijwerkingen zien.

Ingrediënten

Magnesiumtauraat, dicalciumfosfaat, microkristallijne cellulose, hydroxypropylcellulose, magnesiumstearaat, carnaubawas, siliciumdioxide, hydroxypropylmethylcellulose, glycerol.

Bevat geen

gluten, gist, melkbestanddelen (lactose), conserveringsmiddelen, synthetische kleur-, geur- en smaakstoffen, zoetstoffen en kruiden. Plantina Magnesium met Taurine is hypo-allergeen en geschikt voor vegetariërs.

Wijze van gebruik

Dagelijks 1 tot 2 tabletten, bij voorkeur tijdens of vlak na de maaltijd.

Plantina Magnesium met Taurine kan gecombineerd worden met Plantina L-carnitine, Plantina D-ribose en de Plantina Coënzym Q10-supplementen.

Verkrijgbaarheid

Plantina Magnesium met Taurine is verkrijgbaar in verpakkingen van 90 en 270 tabletten.

Plantina-producten zijn verkrijgbaar bij

- de apotheek en de betere drogist
- de vitaminespecialzaak en de reformzaak
- de schoonheidsspecialist
- fitness- en gezondheidscentra

Kijk op www.plantina.nl/bestellen voor verkoopadressen.

Kijk voor meer informatie over dit product op www.plantina.nl/producten.

Bovenstaande informatie is enkel voor informatieve doeleinden. Raadpleeg in geval van ziekte altijd een arts.