



Er zijn zeer veel factoren die de biologische beschikbaarheid van mineralen van het lichaam bepalen. De hoeveelheid die opgenomen wordt, is afhankelijk van o.a. de hoogte van het aanbod, interacties tussen verschillende nutriënten, emoties, gezondheidsniveau, lichamelijke activiteit en leeftijd. Over het algemeen wordt aangenomen dat organische verbindingen een hogere biologische beschikbaarheid hebben dan anorganische. Onderzoeken met magnesium en calcium wijzen echter uit dat hun anorganische verbindingen in veel gevallen minstens zo goed worden opgenomen als bijvoorbeeld proteïnaten, gluconaten of lactaten. In de orthomoleculaire praktijk komt het neer op het zoeken naar een balans tussen kosten en effectiviteit.

**Hoofdingrediënt:**

Magnesium

**Ingrediënten**

Eén tablet bevat:

1 mg vitamine B1 (thiamine HCl), 1,2 mg vitamine B2 (riboflavine), 5 mg vitamine B3 (niacine), 5 mg vitamine B3 (niacinamide), 2,5 mg vitamine B5 (pantotheenzuur), 20 mcg foliumzuur, 55 mg magnesium (aminozuur gebonden), 25 mcg jodium (kelp)

**Hulpstoffen:**

cellulose, dicalciumfosfaat, geharde plantaardige olie.

Gegarandeerd vrij van gist, suiker, lactose, conserveermiddelen en synthetische kleur-, geur- en smaakstoffen. Dit product is hypoallergeen.

**Gebruik:**

Neem dagelijks 1 tot 4 tabletten, bij voorkeur bij een maaltijd.