

Magnesium L-aspartaat solutio (vloeibaar)

- - Orthomoleculair preparaat - -

Magnesium ontspant de spieren, zenuwen en de bloedvatwanden. Het aanbod magnesium in onze (verschaalde kunstmest-) voeding is uitermate laag want de Nederlandse bodem is zeer arm aan dit essentiële mineraal. We gaan tegenwoordig allemaal min of meer gebukt onder een zekere stress-belasting waardoor relatief veel magnesium verloren gaat via de urine. Conclusie: veel personen vertonen een gemakkelijk te herkennen magnesium-deficiëntiebeeld en hebben dus een duidelijke indicatie voor magnesium-suppletie.

Fytocura CV brengt al jaren verschillende vormen en complexen van magnesium op de markt; wie moeilijk tabletten of capsules slikt kan de vloeibare vorm gebruiken, waarvan de smaak meer dan redelijk is.

Bespreking:

Het naast kalium belangrijkste intracellulaire element is het tweewaardig kation magnesium. De serumspiegel ligt tussen 0,70 en 1,05 mmol/l, maar deze waarde is verre van representatief voor het magnesiumgehalte in de cellen van organen en andere weefsels. Juist dit laatste gegeven is bepalend voor het ontstaan van klachten en ziekten. Vijftig procent van de lichaamshoeveelheid magnesium wordt in de tanden opgeslagen. Het is dan ook een essentiële bouwstof voor de integriteit van harde lichaamsweefsels, zoals de botten.

Nog niet zo lang geleden werd in de vakliteratuur een magnesiumtekort eenvoudig ontkend. Doch sinds de landbouw door catastrofale toename van weide-tetanie (Mg-gebrekskrampen bij runderen) op de magnesiumverarming in de grond werd geattendeerd, dringt zich ook in de humane geneeskunde de erkenning naar voren, dat de magnesiumbehoefte blijkbaar hoger ligt dan tot dan toe werd vermoed en door de hedendaagse voeding niet voldoende wordt gedekt. Dezelfde **bemestingsfouten** voeren ook bij de mens tot gebrek. Mg komt voor in de chlorofylkern van plantengroen. Onze plantarme en eiwitrijke voeding versterkt het gebrek nog. Storingen van de maagdarminhoud, zoals leverschade, pancreatitis, diarree, overgeven en fistels hebben hetzelfde effect. Alcoholmisbruik, vitamine B6-gebrek en een overaanbod van calcium remmen de resorptie, terwijl omgekeerd de resorptie van calcium door magnesium positief wordt beïnvloed.

Nierzwakte, diabetisch acidose, hyperthyreoidie en ettelijke malignomen voeren tot verhoogd magnesiumgebruik en scheppen daardoor een behoefte. **Laxeermiddelen en diuretica spoelen magnesium uit. Magnesium laat de neuromusculaire prikkelbaarheid dalen tot spierzwakte en kan daarom ook als spasmolyticum en licht sedativum worden gebruikt.** Overigens vindt men vaak in het bloed van **slapeloze patiënten** uitgesproken lage Mg-waarden.

De curare-

achtige werking op de post-synaptische membranen en de invloed op de synthese en vrijmaking van acetylcholine maakt zelfs een magnesiumnarcose mogelijk. Magnesium remt de bloedstolling en cel-adhesie en daarmee ook de verkleving der trombocyten. Bovendien stimuleert het de fibrinolyse en is het onontbeerlijk voor het **zuurstofverbruik in het weefsel** en de energiewinning door opname van fosforzuren uit energierijke adenosine-verbindingen. In de **hartspier** wordt de prikkelbaarheid door Mg verminderd en de geleidings-overbrenging vertraagd. De **cholesterolspiegel** wordt omlaag gebracht. De som van deze werkingen laat magnesium in de hart- en bloedsomlooptherapie steeds meer aan betekenis winnen. Inderdaad heeft men in het lichaam van **infarctslachtoffers** een duidelijk magnesiumtekort kunnen aantonen. Ook bestaat een statistisch verband tussen het optreden van de door magnesium-onder bemesting ontstane weide-tetanie en het quotum aan hartinfarcten. Het hoogste infarctaandeel hebben niet de industrielanden, maar de landen met een magnesiumarme grond zoals b.v. Schotland en Ierland (Nederland heeft een enorm seleniumarme grond. Dit heeft tot gevolg een minimale verdediging tegen vrije radicalen, een versneld verouderingsproces en een versnelde degeneratie). Voorts is magnesium van belang voor de fagocytose, de cel-regeneratie en de totale eiwitsynthese. Het activeert vele enzymatische stofwisselingsprocessen, bevordert de cholinesterase - welke weer werkt op de acetylcholine -, versterkt en verlengt het effect van **analgetica**, potentieert narcotica en speelt in cariës profylaxe zeker een grotere rol dan fluor. De gebrekssymptomen: ondanks een normale calciumspiegel kunnen alle verschijnselen van een **latente tetanie** - zoals boven bij calciumgebrek geschilderd - optreden. **Bovendien nerveuze storingen, slapeloosheid, verwarring, spiertrekkingen, angina pectoris, storingen in de prikkelgeleiding, verhoging cholesterol, verhoogd infarct- en trombose- en trombose-gevaar. Dysmenorroe, uteruskrampen, urineleiderkrampen, krampen in het spijsverteringsstelsel, misselijkheid, overgeven, diarree, storingen in de eiwitsynthese, groeistoornissen, gewichtsafname, haaruitval, ruwe huid, afschilferingen en ragaden.**

INGREDIËNTEN per liter:

100,0	ml		Alcohol 95% - inwendig
900,0	ml		Aqua Purificata *
100	g		Magnesii aspartas L - 7,5% elementair
1,5	g		Methylis parahydroxybenzoas**

* gezuiverd water

** conserveermiddel

10ml Magnesium L-aspartaat bevat 75mg elementair magnesium.

Gebruiksadvies:

Mits de dosering individueel correct is aangepast kan dit product gebruikt worden door personen vanaf 1 jaar. Volgens advies of naar behoefte te gebruiken.

- LET OP: de dosering voor magnesiumgebruik is VEEL belangrijker dan de frequentie! Over het algemeen per milliliter doseren; een maatbekertje wordt meegeleverd.
- De praktijkervaring (met duizenden personen) leert, dat we uit moeten gaan van 0,235 ml per kg lichaamsgewicht. Dat komt neer op een dosering van 20 ml voor een persoon met een gewicht van ongeveer 85 kg.
- Deze dosering kan maximaal 3 tot 4 x daags ingenomen worden.
- De optimale dosering is voor iedereen een beetje verschillend, maar men kan globaal een dosering aanhouden van 1,18 ml per 5 kg lichaamsgewicht.
- Voorbeeld: iemand van 50 kg kan dus ongeveer 12 ml per keer innemen; doseren op lichaamsgewicht.
- ALTIJD eerst vragen of er een nierziekte bestaat; in dat geval zeer behoedzaam en eerst veel lager doseren!

Doseringsduur:

Op geleide van wel bevinding en controle; over het algemeen wordt Magnesium L-aspartaat langdurig (maanden tot jaren) ingenomen omdat de deficiëntie meestal ook al lang bestaat. Op den duur kan met 1x daags 1 dosis gebruiken, en/of alleen zo nodig.

Specifieke opmerkingen, waarschuwingen, contra-indicaties, bijwerkingen en interacties:

Bij normaal gebruik tot op heden vrijwel geen enkele. Het komt sporadisch voor dat sommige personen wat last krijgen van een lichte vorm van diarree; dit stopt meteen als het gebruik wordt gestaakt. De oorzaak hiervan kan het gevolg zijn van een verstoorde darmflora of ander spijsverteringsprobleem want gewoonlijk wordt Magnesium L-aspartaat zeer goed verdragen.

Een te hoge dosis kan korte tijd een moe en loom gevoel veroorzaken (vooral in de benen!) en een verlaagd hartritme. De calcium~magnesiumverhouding in het lichaam dient altijd in evenwicht te blijven; de gemiddelde Nederlandse voeding bevat echter veel meer calcium dan magnesium dus dit zal niet snel gebeuren. Incidenteel kan het toch nodig zijn om extra een calcium-complex (zoals Ultra Bone) in te zetten.

Alleen bij nierziekten zeer behoedzaam en eerst veel lager doseren! Nierpatiënten die gedialyseerd worden NIET zonder overleg met de behandelend arts adviseren!

Ongewenste interacties met bètablokkers komen in de praktijk niet voor en zijn ook nooit gemeld. Het gebruik van diuretica heeft een negatieve invloed op de magnesium-status, en kan dus een belangrijke indicatie zijn voor het gebruik van magnesium L-aspartaat.

Combinaties met andere preparaten:

Op indicatie kan Magnesium L-aspartaat goed gecombineerd worden met Ultra Bone of een ander (organisch) calcium-complex.

Bewaaradvies:

Buiten de invloed van vocht en lucht, direct zonlicht, rechtopstaand en bij kamertemperatuur bewaren. Deksel goed dichtdrukken na gebruik. Altijd buiten bereik van kinderen houden.

Preparaat is vrij van:

Maïs, soja, gist, suiker (lactose, saccharose), gelatine, dierlijke substanties, synthetische kleur-, geur- of smaakstoffen en gluten.

Bijzonderheden:

Over magnesium vind u achterin dit vademecum een uitgebreide (beroeps)info.

Presentatie en bestelnummers:

Inhoudsmaten: 250 ml, 500 ml, 1.000 ml

Magnesium L-aspartaat Complex tabletten

- - Orthomoleculair preparaat - -

Magnesium ontspant de spieren, zenuwen en de bloedvatwanden. Het aanbod magnesium in onze (verschaalde kunstmest-) voeding is uitermate laag want de Nederlandse bodem is zeer arm aan dit essentiële mineraal. We gaan tegenwoordig allemaal min of meer gebukt onder een zekere stress-belasting waardoor relatief veel magnesium verloren gaat via de urine. Conclusie: veel personen vertonen een gemakkelijk te herkennen magnesium-deficiëntiebeeld en hebben dus een duidelijke indicatie voor magnesium-suppletie.

Fytocura CV brengt al jaren verschillende vormen en complexen van magnesium op de markt; wie moeilijk tabletten of capsules slikt kan de vloeibare vorm gebruiken, waarvan de smaak meer dan redelijk is.

Bespreking:

Zie hiervoor; *Magnesium L-aspartaat solutio*.

In onderstaande formule ziet u de toevoeging van een vijftal chlorofyllrijke planten (algen), die van nature rijk zijn aan magnesium. In het plantenrijk vindt men magnesium gewoonlijk gebonden aan chlorofyl (de -kern). Praktijkervaring leert, dat de werking van magnesium in het lichaam daardoor een paar uur langer aanhoudt.

INGREDIËNTEN per tablet van 1.310 mg:

700	mg		Magnesium L-aspartaat (elementair 7,5% Mg)
100	mg		Alfalfa extract 5:1
50	mg		Spirulina
50	mg		Chlorella
50	mg		Klamath Blue Green algen
50	mg		Groene Gerst extract 5:1
310	mg		Hulpstoffen: Cellulose microcristallijn, Na zetmeel glycolaat, Mg steeraat (fyto-kwaliteit), Colloïdaal kiezelzuur

*De met * gemerkte stoffen hebben soms ioniserende straling ondergaan. Doorstralen met gammastraling is een technische conserveringsmethode om voedsel veiliger en langer houdbaar te maken. Het doodt insecten en micro-organismen zoals bacteriën en vertraagt bederf. De straling heeft geen negatieve gevolgen voor de kwaliteit van het voedsel en de gezondheid. Uiteraard mag doorstraling niet worden gebruikt om de kwaliteit van bijna bedorven voedsel of grondstoffen te verbeteren. Het Voedingscentrum pleit voor een duidelijk zichtbare vermelding op het etiket. Andere conserveringsmethodes zijn verhitting, invriezen, drogen, gasverpakken of toevoeging van suiker. Al deze methodes hebben voor- en nadelen. Als doorstralen onder de juiste omstandigheden wordt toegepast, heeft het geen negatieve invloed op de samenstelling en voedingswaarde van het voedsel. Ook wordt het voedsel niet radioactief.. Zie ook:*

- 1] http://europa.eu.int/comm/food/food/biosafety/bse/ann_rep_2000-2001_nl.pdf
2] <http://www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/home.htm>

Gebruiksadvies:

1 tablet bevat 525 mg elementair magnesium.

Mits de dosering individueel correct is aangepast kan dit product gebruikt worden door personen vanaf 12 jaar. Volgens advies of naar behoefte te gebruiken.

• LET OP: de dosering voor magnesiumgebruik is VEEL belangrijker dan de frequentie! Over het algemeen kunnen volwassenen 1 tot 3 x daags 1 tot maximaal 4 tabletten gebruiken; voor een optimale dosering kan men uitgaan van ongeveer 1 tbl. per 21 kg lichaamsgewicht en een frequentie van 3 x per dag. ALTIJD eerst vragen of er een nierziekte bestaat; in dat geval zeer behoedzaam en eerst veel lager doseren!

Doseringsduur:

Op geleide van wel bevinding en controle; over het algemeen wordt Magnesium L-aspartaat Complex langdurig (maanden tot jaren) ingenomen omdat de deficiëntie meestal ook al lang bestaat. Op den duur kan met 1x daags 1 dosis gebruiken, en/of alleen zo nodig.

Specifieke opmerkingen, waarschuwingen, contra-indicaties, bijwerkingen en interacties:

Bij normaal gebruik tot op heden vrijwel geen enkele. Het komt sporadisch voor dat sommige personen wat last krijgen van een lichte vorm van diarree; dit stopt meteen als het gebruik wordt gestaakt. De oorzaak hiervan kan het gevolg zijn van een verstoorde darmflora of ander spijsverteringsprobleem want gewoonlijk wordt het hoofdingrediënt Magnesium L-aspartaat zeer goed verdragen.

Een te hoge dosis kan korte tijd een moe en loom gevoel veroorzaken (vooral in de benen!) en een verlaagd hartritme. De calcium-magnesiumverhouding in het lichaam dient altijd in evenwicht te blijven; de gemiddelde Nederlandse voeding bevat echter veel meer calcium dan magnesium dus dit zal niet snel gebeuren. Incidenteel kan het toch nodig zijn om extra een calcium-complex (zoals Ultra Bone) in te zetten. Alleen bij nierziekten zeer behoedzaam en eerst veel lager doseren! Nierpatiënten die gedialyseerd worden NIET zonder overleg met de behandelend arts adviseren! Ongewenste interacties met bètablokkers komen in de praktijk niet voor en zijn ook nooit gemeld. Het gebruik van diuretica heeft een negatieve invloed op de magnesium-status, en kan dus een belangrijke indicatie zijn voor het gebruik van magnesium L-aspartaat Complex.

Combinaties met andere preparaten:

Op indicatie kan Magnesium L-aspartaat Complex goed gecombineerd worden met Ultra Bone of een ander (organisch) calcium-complex, en/of een uitgebreide 'multi'.

Bewaaradvies:

Buiten de invloed van vocht en lucht, direct zonlicht, rechtopstaand en bij kamertemperatuur bewaren. Deksel goed dichtdrukken na gebruik. Altijd buiten bereik van kinderen houden.

Preparaat is vrij van:

Maïs, soja, gist, suiker (lactose, saccharose), gelatine, dierlijke substanties, conserveermiddelen, synthetische kleur-, geur- of smaakstoffen en gluten.

Bijzonderheden:

Over magnesium vind u achterin dit vademecum een uitgebreide (beroeps)info.

Presentatie en bestelnummers:

Inhoudsmaten: 100 tbl. ~ 200 tbl. ~ 400 tbl.

Magnesium 5+ capsules

-- Orthomoleculair preparaat --

Magnesium ontspant de spieren, zenuwen en de bloedvatwanden. Het aanbod magnesium in onze (verschaalde kunstmest-) voeding is uitermate laag want de Nederlandse bodem is zeer arm aan dit essentiële mineraal. We gaan tegenwoordig allemaal min of meer gebukt onder een zekere stress-belasting waardoor relatief veel magnesium verloren gaat via de urine. Conclusie: veel personen vertonen een gemakkelijk te herkennen magnesium-deficiëntiebeeld en hebben dus een duidelijke indicatie voor magnesium-suppletie.

Fytocura CV brengt al jaren verschillende vormen en complexen van magnesium op de markt; wie moeilijk tabletten of capsules slikt kan de vloeibare vorm gebruiken, waarvan de smaak meer dan redelijk is.

Bespreking:

Zie hiervoor; *Magnesium L-aspartaat solutio*.

In onderstaande formule ziet u, net als bij de magnesium L-aspartaat complex tabletten, de toevoeging van een aantal chlorofyllrijke planten (algen), die van nature rijk zijn aan magnesium. In het plantenrijk vindt men magnesium gewoonlijk gebonden aan chlorofyl (de -kern). Praktijkervaring leert, dat de werking van magnesium in het lichaam daardoor een paar uur langer aanhoudt.

Magnesium 5+ capsules bevatten het hoogste gehalte elementair magnesium; één capsule levert ongeveer 125 mg.

INGREDIËNTEN per capsule van 1.137 mg:

167 mg	Magnesium L-aspartaat (20%)
167 mg	Magnesium aminochelaat (20%)
167 mg	Magnesium glyconaat (15%)
167 mg	Magnesium orotaat (7,5%)
167 mg	Magnesium ascorbaat (10%)
70 mg	Alfalfa (extractum siccum)
70 mg	Spirulina
70 mg	Chlorella
92 mg	Capsulegewicht, natuurlijke gelatine, maat 00 Elonged

*De met * gemerkte stoffen hebben soms ioniserende straling ondergaan. Doorstralen met gammastraling is een technische conserveringsmethode om voedsel veiliger en langer houdbaar te maken. Het doodt insecten en micro-organismen zoals bacteriën en vertraagt bederf. De straling heeft geen negatieve gevolgen voor de kwaliteit van het voedsel en de gezondheid. Uiteraard mag doorstraling niet worden gebruikt om de kwaliteit van bijna bedorven voedsel of grondstoffen te verbeteren. Het Voedingscentrum pleit voor een duidelijk zichtbare vermelding op het etiket. Andere conserveringsmethodes zijn verhitting, invriezen, drogen, gasverpakken of toevoeging van suiker. Al deze methodes hebben voor- en nadelen. Als doorstralen onder de juiste omstandigheden wordt toegepast, heeft het geen negatieve invloed op de samenstelling en voedingswaarde van het voedsel. Ook wordt het voedsel niet radioactief. Zie ook:*

- 1] http://europa.eu.int/comm/food/food/biosafety/bse/ann_rep_2000-2001_nl.pdf
2] <http://www.voedingscentrum.nl/voedingscentrum/home.htm>

Gebruiksadvies:

Mits de dosering individueel correct is aangepast kan dit product gebruikt worden door personen vanaf 12 jaar. Volgens advies of naar behoefte te gebruiken.

- LET OP: de dosering voor magnesiumgebruik is VEEL belangrijker dan de frequentie! Over het algemeen kunnen volwassenen 1 tot 3 x daags 1 tot maximaal 4 capsules gebruiken; voor een optimale dosering kan men uitgaan van ongeveer 1 cps. per 23 kg lichaamsgewicht en een frequentie van 3 x per dag. ALTIJD eerst vragen of er een nierziekte bestaat; in dat geval zeer behoedzaam en eerst veel lager doseren!

Doseringsduur:

Op geleide van wel bevinding en controle; over het algemeen wordt Magnesium 5+ langdurig (maanden tot jaren) ingenomen omdat de deficiëntie meestal ook al lang bestaat. Op den duur kan men 1x daags 1 dosis gebruiken, en/of alleen zo nodig.

Specifieke opmerkingen, waarschuwingen, contra-indicaties, bijwerkingen en interacties:

Bij normaal gebruik tot op heden vrijwel geen enkele. Het komt sporadisch voor dat sommige personen wat last krijgen van een lichte vorm van diarree; dit stopt meteen als het gebruik wordt gestaakt. De oorzaak hiervan kan het gevolg zijn van een verstoorde darmflora of ander spijsverteringsprobleem want gewoonlijk worden de hoofdingrediënten, de verschillende magnesiumverbindingen die in dit middel gekozen zijn, zeer goed verdragen. Een te hoge dosis kan korte tijd een moe en loom gevoel veroorzaken (vooral in de benen!) en een verlaagd hartritme. De calcium~magnesiumverhouding in het lichaam dient altijd in evenwicht te blijven; de gemiddelde

Nederlandse voeding bevat echter veel meer calcium dan magnesium dus dit zal niet snel gebeuren. Incidenteel kan het toch nodig zijn om extra een calcium-complex (zoals Ultra Bone) in te zetten. Alleen bij nierziekten zeer behoedzaam en eerst veel lager doseren! Nierpatiënten die gedialyseerd worden NIET zonder overleg met de behandelend arts adviseren! Ongewenste interacties met bètablokkers komen in de praktijk niet voor en zijn ook nooit gemeld. Het gebruik van diuretica heeft een negatieve invloed op de magnesium-status, en kan dus een belangrijke indicatie zijn voor het gebruik van magnesium 5+.

Combinaties met andere preparaten:

Op indicatie kan Magnesium 5+ goed gecombineerd worden met Ultra Bone of een ander (organisch) calcium-complex, en/of een uitgebreide 'multi'.

Bewaaradvies:

Buiten de invloed van vocht en lucht, direct zonlicht, rechtopstaand en bij kamertemperatuur bewaren. Deksel goed dichtdrukken na gebruik. Altijd buiten bereik van kinderen houden.

Preparaat is vrij van:

Maïs, soja, gist, suiker (lactose, saccharose), conserveermiddelen, synthetische kleur-, geur- of smaakstoffen en gluten.

Bijzonderheden:

Over magnesium vind u achterin dit vademecum een uitgebreide (beroeps)info.

Presentatie en bestelnummers:

Inhoudsmaten: 100 cps. ~ 200 cps. ~ 400 cps.