

Column



Over NPN en
supplementinfo.nl

De website supplementinfo.nl biedt onafhankelijke informatie over ingrediënten van voedings-supplementen en de werking ervan. Ook zijn hier aanbevelingen per doelgroep en gezondheidsklacht te vinden. Supplementinfo.nl is ontwikkeld om vakgenoten en consumenten te informeren. De website is een initiatief van NPN. Bij de brancheorganisatie zijn zo'n 90 leden aangesloten, zoals producenten, grondstoffenleveranciers, importeurs en distributeurs van voedingssupplementen.

Magnesium, een alleskunner!

Magnesium speelt een belangrijke rol bij veel processen in het lichaam. Een voedingspatroon rijk aan magnesium draagt dan ook bij aan een gezonder leven. Toch weten niet veel mensen waarom magnesium precies zo goed voor ons is. In dit artikel gaan we daar dieper op in.

KRIJG JE VOLDOENDE BINNEN?

Volgens de Europese Voedselveiligheidsraad (EFSA) hebben volwassenen per dag ongeveer 300-350 milligram nodig. Magnesium zit onder andere in brood en graanproducten, donkergroene bladgroente, melk, melkproducten, vlees, noten en peulvruchten. Wanneer je gevarieerd eet krijg je vaak voldoende magnesium binnen. Toch komt het vaak genoeg voor dat mensen veel wit brood, weinig groente en zuivel consumeren. Een tekort aan magnesium ligt dan op de loer.

Het kan ook voorkomen dat de behoefte aan magnesium verhoogd is, door bijvoorbeeld stress, intensieve inspanning of gebruik van maagzuurremmers. Dit zijn situaties waarin een supplement met magnesium een uitkomst kan zijn.

WAT DOET MAGNESIUM?

Magnesium is goed voor de spierkracht, spierontspanning en het uithoudingsvermogen van

de spieren. Het kan helpen bij stijve, stramme spieren na sport. Het mineraal wordt dan ook door veel sporters gebruikt.

Daarnaast is magnesium betrokken bij de zenuwpraktijk in de hersenen en is het goed voor de gemoedstoestand. Ook is magnesium erg belangrijk voor het vrijmaken van energie uit de voeding en is het goed voor het skelet en het gebit.

Magnesium wordt gezien als een echte boost voor je lichaam. Mede omdat het je energieniveau weer kan opkrikken en kan helpen bij geestelijke en lichamelijke vermoeidheid.

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de effecten van magnesium op de gezondheid. Daarbij worden nieuwere gezondheidsvoordelen onder de loep genomen. Hart en bloedvaten lijken baat te hebben bij voldoende inname van magnesium, omdat magnesiumsupplementen zorgt voor versoepeling van de bloedvaten.

Ook zijn er de eerste positieve resultaten in onderzoek waarin magnesium suppletie van vier maanden de insuline resistentie (de situatie waarin de cellen niet meer op insuline reageren) verbetert en het glucose gehalte in het bloed laat dalen. Op deze manier kan magnesium mogelijk positief bijdragen aan de gezondheid van diabetici.

Een alleskunner dus!

vsm kind
Natuurlijk apyrosisch

**Bij doorkomende tandjes:
VSM Kind Chamodent tandgel**

- Verzorgt en verzacht het tandvlees bij het doorkomen van tandjes
- Gemakkelijk aan te brengen
- Aangename smaak

Op basis van natuurlijke ingrediënten, al vanaf de geboorte te gebruiken!

Gezondheidsproduct.

Hoofdluis? Adviseer Prioderm

Prioderm heeft een uitgebreid assortiment met effectieve producten om hoofdluis te behandelen of te voorkomen. Nieuw is de voordeelverpakking; handig als meerdere gezinsleden zijn besmet. De shampoo bevat geen siliconen en laat dus geen vettig laagje achter op het haar. De shampoo is gemakkelijk uit te spoelen.

Bestel via www.MylanConnects.nl/prioderm gratis promotiemateriaal voor in de winkel.

PRIODERM Sterker dan hoofdluis



NIEUW: NU OOK ALS
VOORDEEL-
VERPAKKING

2-IN-1 FORMULE
DOODT ÉN
BESCHERT

WERKT IN
15
MINUTEN

MET HANDIGE
APPLICATOR-
FLES



NOUW
GRATIS
MATERIAAL

PRIODERM
SHAMPOO PLUS



250 ml
15 min

PRIODERM
SHAMPOO PLUS



PRIODERM
SHAMPOO PLUS



PRIODERM
SHAMPOO PLUS