

Synergetische Kombination von Magnesium und Taurin

Magnesium ist ein essenzielles Mineral, das bei mehr als 300 Prozessen beteiligt ist, unter anderem beim Knochenhaushalt und der Metabolisierung von Kohlenhydraten und Fetten zu ATP. Es ist für die Synthese von Nukleinsäuren, Eiweiß, Kohlenhydraten, Lipiden und Glutathion erforderlich. Darüber hinaus ist Magnesium für den Transport von Kalium- und Calciumionen durch Zellmembrane notwendig. Auch die Leitung von Nervenimpulsen, die Muskelkontraktion, ein normaler Herzrhythmus und die Zellsignalisierung sind allesamt von Magnesium abhängige Vorgänge. Darüber hinaus vermindert Magnesium die Anzahl Gemütschwankungen und unterdrückt den Drang nach Snacks oder stimulierenden Mitteln. Die westliche Ernährung und der westliche Lebensstil sind ein Synonym für Magnesiummangel.

① Glycerophosphat: effektive, nicht-laxative Magnesiumverbindung

Magnesium kommt immer gebunden in einer organischen oder anorganischen Verbindung vor. Im Allgemeinen kann eine **organische Verbindung** von der Magensäure leichter aufgespalten werden und ist folglich im Darm besser aufnehmbar. Anorganische Verbindungen reagieren mit der Magensäure, wodurch dieses Wasser festhalten und abführend wirken können. Im Hinblick auf die organischen Verbindungen sorgt Glycerophosphat dahingegen für den wenigsten Durchfall ^[1].

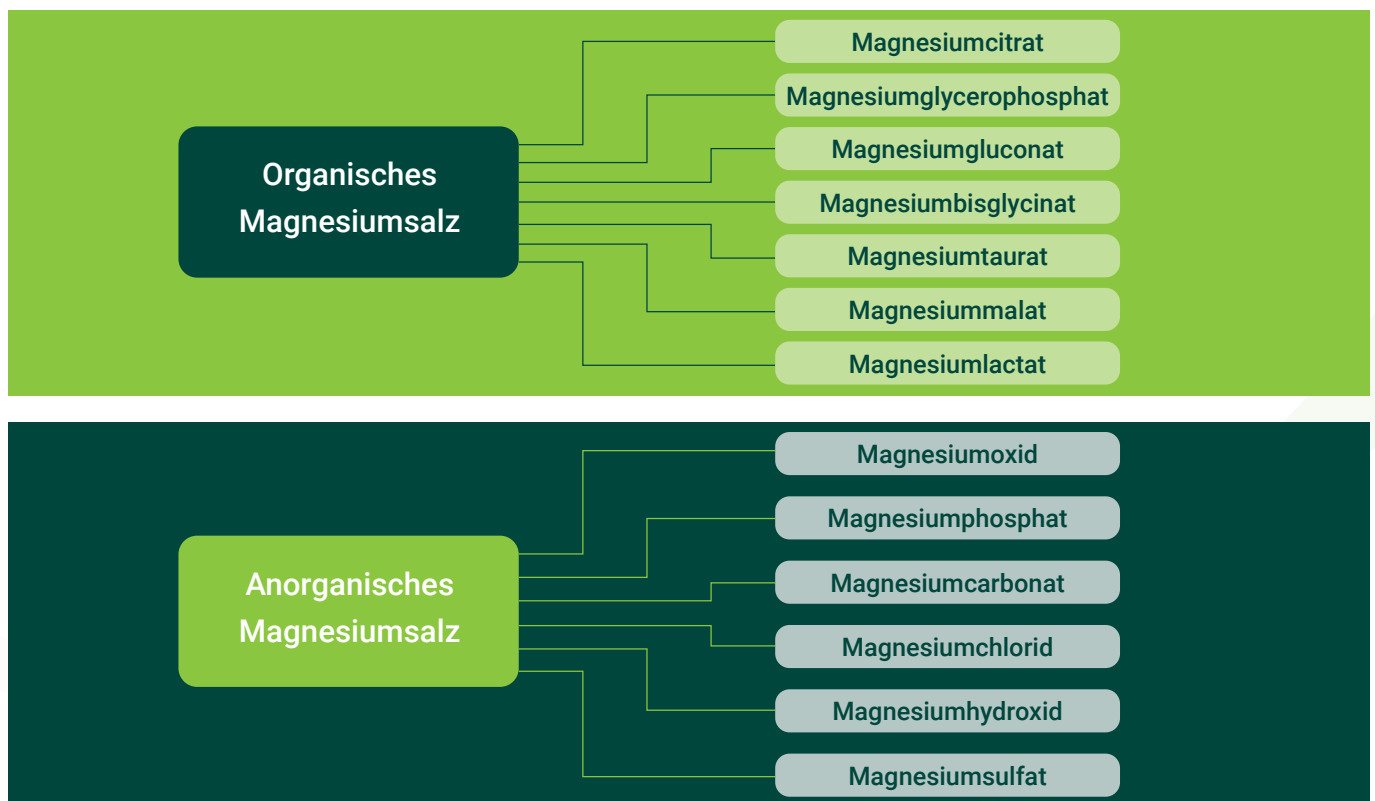


Abbildung 1. Organisches im Vergleich zu anorganischem Magnesium.

Magnesiumglycerophosphat ist eine Verbindung von **Magnesium mit Glycerol und Phosphorsäure (Phosphat)**. Nach der Spaltung sind sowohl Magnesium als auch Glycerol und Phosphat für den Körper verfügbar. Phosphat ist das am meisten vorkommende Element im menschlichen Körper. Phosphat, Glycerol und Magnesium fördern die Regeneration von ATP. Daher ist diese Magnesiumform einzigartig im Hinblick auf Energieregeneration und Stressbeherrschung. Darüber hinaus entspannt Magnesiumglycerophosphat angespannte Muskeln und vermindert Herzrhythmusstörungen ^[1,2].

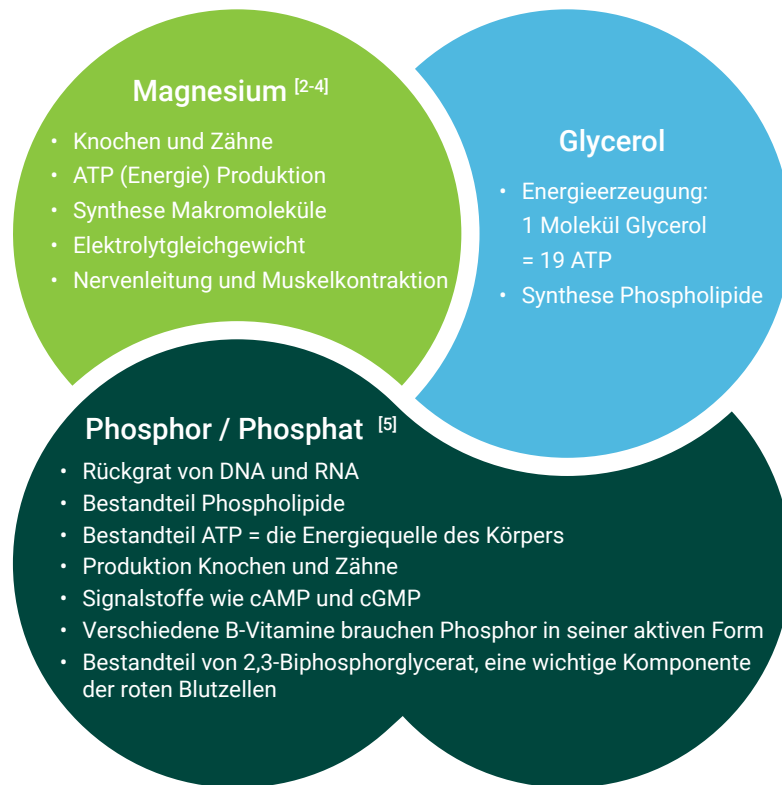


Abbildung 2. Anwendungsbereiche Magnesiumglycerophosphat.

2 Synergetische Zusammenarbeit mit Taurin

Taurin stabilisiert die Zellmembrane von aktivem Gewebe. Ein normaler Taurinstatus vermindert die Chance auf Zellenexzitation, verhindert falsche Nervenreize, fördert die Muskelentspannung und wirkt beruhigend. Sonstige Eigenschaften von Taurin [6]:

- Stimuliert die Magnesiumaufnahme und vermindert das ‚Weglecken‘ von Magnesium und trägt so zur Fixierung von Magnesium in der Zelle bei.
- Hält die intrazelluläre Magnesiumkonzentration aufrecht. Dies verleiht Ruhe und fördert die Zellkommunikation.
- Erhöht die Kontraktionskraft des Herzens.
- Vermindert oxidativen Schaden.
- Fördert die Produktion von Gamma-Aminobuttersäure (Gaba). Gaba ist ein Neurotransmitter mit einer hemmenden Wirkung im Gehirn.

3 Natürlicher Energiebooster

Rote Bete-Saft verbessert das Energieniveau und die Ausdauer. Durch die hohe Konzentration an Nitraten hat Rote Bete einen positiven Einfluss auf die Leistungskraft. Nach der Einnahme werden Nitrate im Körper in Stickstoffmonoxid (NO) umgewandelt. Das Ergebnis? Effiziente Sauerstoffnutzung, eine erhöhte Muskeloxygenation und eine höhere Kontraktionskraft der Muskeln. Dies verbessert erheblich die Ausdauer und die Leistungskapazität. Die Kombination mit aktiven B-Vitaminen fördert die ATP-Bildung und versorgt auf diese Weise die Zellen mit sofort verfügbarer Energie [7].

4 Guter Gallendurchfluss

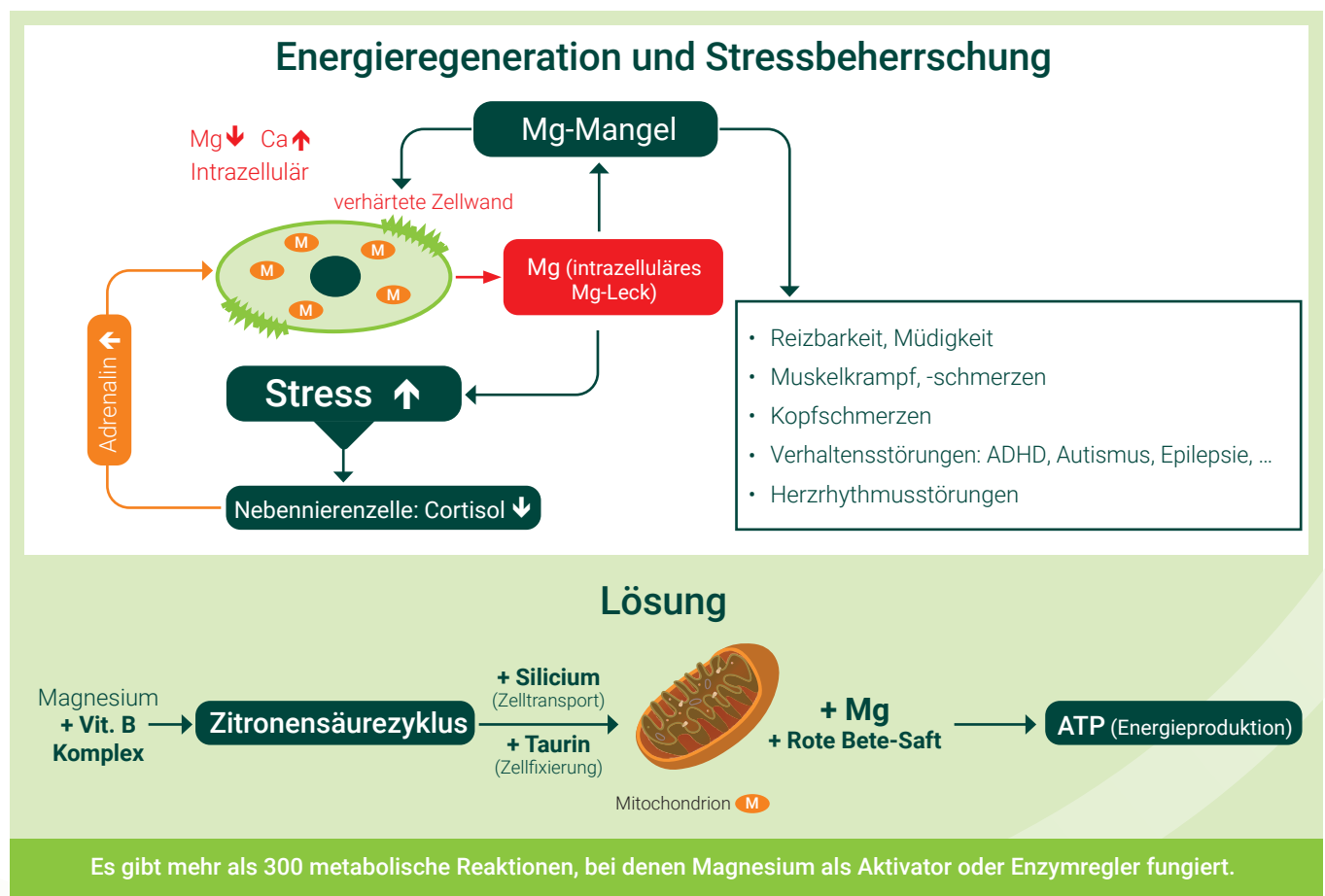
Taurin und Rote Bete-Saft haben einen positiven Effekt auf den Gallendurchfluss und die Fettverbrennung. Biologischer Rote Bete-Saft (Beta vulgaris) fördert die Gallsäureproduktion und verhindert Konstipation, die ein Risiko für die Entwicklung von Gallensteinen darstellt. An Gallensäuren gebundenes Taurin fördert die Emulgatorqualität von Gallensäuren, die Galle bleibt flüssiger und es bleibt mehr Cholesterin aufgelöst. Dies verbessert die Fettverdauung und kommt dem ATP-produzierenden Zitronensäurezyklus zugute [8].

5 Ausgewogener B-Komplex unterstützt Muskeln und Nerven

Die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B9 und B12 sind unverzichtbar für die Energieversorgung des Körpers, die Muskel-tätigkeit und die gute Funktion des Nervensystems (u. a. Erregungsleitung). Bei Vitamin B2 (Riboflavin-5-Phos-phat), B6 (Pyridoxal-5-Phosphat), B9 (5-Methyltetrahydrofolat) und B12 (Methylcobalamin) ist es wichtig, dass sie in der aktiven Form enthalten sind. So können sie direkt vom Körper genutzt werden und müssen folglich nicht mehr umgewandelt werden. ^[9]

6 Biologisches Silicium sorgt für ein intrazelluläres Ca/Mg-Gleichgewicht

Bambus ist eine reiche Quelle von gut aufnehmbarem biologischem Silicium. Dieses Spurenelement fördert die Calciumaufnahme im Skelett und stellt das physiologische Calcium-Magnesium-Gleichgewicht wieder her. Da-durch bleibt genügend Magnesium in der Zelle. Zudem verhindert Silicium eine Calciumanhäufung in weichen Gewebe oder die Bildung von Calciumplaques. Ohne intrazelluläre Calciumablagerung bleibt die Zellmembran elas-tisch. Dies fördert die Nährstoffaufnahme und die Beseitigung von Abfallstoffen. Dies ist die beste Prävention gegen Stress ^[10]!



Referenzen

1. Public Assessment Report UKPAR Neomag 4mmol chewable tablets (Magnesium glycerophosphate). UK License Number: PL 36116/0003 Neocuticals Limited. Medicines & Healthcare products Regulatory Agency, 2017:22pgs.
2. Al Alawi AM, Majoni SW, Falhammar H. Magnesium and Human Health: Perspectives and Research Directions. Int J Endocrinol. 2018. DOI: 10.1155/2018/9041694.
3. de Baaij JH, Hoenderop JG, Bindels RJ. Regulation of magnesium balance: lessons learned from human genetic disease. Clin Kidney J. 2012. DOI: 10.1093/ndtplus/sfr164
4. The Magnesium Book: A review of research and current applications. Isaltis; 2015.
5. Hutjes EL. De synergie tussen mineralen en belangrijke lichaamsprocessen. 2018. EAN: 9781389680311.
6. Bouckennooghe T, Remacle C, Reusens B. Is taurine a functional nutrient? Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2006. DOI: 10.1097/01.mco.0000247469.26414.55.
7. Mirmiran P, et al. Functional properties of beetroot (Beta vulgaris) in management of cardio-metabolic diseases. Nutr Metab (Lond). 2020. DOI: 10.1186/s12986-019-0421-0.
8. John YL, Chiang FAASLD, Ferrell LD, et al. Bile Acid Biology, Pathophysiology, and Therapeutics. CLD 2020. DOI: 10.1002/cld.861.
9. Tardy AL, Pouteau E, Marquez D, et al. Vitamins and Minerals for Energy, Fatigue and Cognition: A Narrative Review of the Biochemical and Clinical Evidence. 2020. DOI: 10.3390/nu12010228.
10. Pritchard A, Robison C, Nguyen T, et al. Silicon supplementation affects mineral metabolism but not bone density or strength in male broilers. PLOS ONE 2020. DOI: 10.1371/journal.pone.0243007.

ENERGETICA
Natura®