

# Welke supplementen neem je het beste op?

**Vitamine E:** D-alfa-tocoferol is natuurlijke vitamine E (wordt goed opgenomen) **DL**-alfa-tocoferol is een synthetische vorm (geeft stapelings-gedoe).

**Vitamine C:** Vitamine C ascorbinezuur neemt lastig op. Werkt bij blaasontsteking, hoog doseerbaar.

Vitamine C mét bioflavonon neemt goed op en is breed inzetbaar.

Vitamine C ascorbatencomplex is vitamine C gekoppeld aan een mineraal. Neemt goed op (qua mineralen voegt het niet veel toe)

Vitamine C-Ascorbyl-palmitaat is de vetoplosbare vorm. Gaat goed door de BBB en wordt vaak ingezet bij hersenproblematiek.

**Vitamine D:** D3 (cholecalciferol) werkt 10x beter dan D2 (ergocalciferol).

D3 geeft ook meteen minder 'gedoe' qua toxiciteit.

Betacaroteen hoort natuurlijk te zijn (op de pot staat dan 'natuurlijk' of 'van de salina').



**B vitamines moeten worden geactiveerd; dat gaat niet bij iedereen even soepel; overweeg geactiveerde vormen**

magnesium verbindingen

Magnesium oxide = niet functioneel

Magnesium chloride = Neemt prima op via de huid

Magnesium sulfaat = je neemt alleen zwavel op

Magnesium hydroxide = niet functioneel

**Hoge biologische beschikbaarheid , je neemt er veel van op**

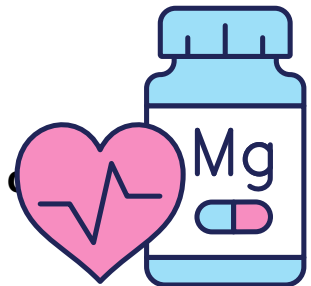
Magnesium malaat

Magnesium tauraat

Magnesium bisglycynaat

Magnesium citraat

Magnesium lactaat



## Sowieso aminozuurskoppelingen?

Zeer voordelig omdat het lichaam aminozuren (en met name dipeptiden) heel gemakkelijk kan opnemen. Denk aan **zink-methionine of seleno-methionine**  
Het elementaire gehalte zegt iets over de hoeveelheid van het 'pure' mineraal die het supplement bevat

