

## **MAGNECAPS® RELAX**

### **DE ROL VAN MAGNESIUM:**

Magnesium is een mineraal dat van het grootste belang is voor onze gezondheid. Magnesium speelt een essentiële rol in meer dan 300 enzymreacties in ons lichaam, met name bij diverse reacties waarbij energierijke fosfaatverbindingen betrokken zijn (magnesium draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme). Daarnaast draagt magnesium bij tot een normale eiwitsynthese, de normale overdracht van de zenuwimpulsen en de instandhouding van normale botten.

Er bestaan verschillende magnesiumzouten, waarvan de biologische beschikbaarheid en tolerantie in het maag-darmstelsel kunnen variëren. Het is bewezen dat magnesiumglycerofosfaat de beste resultaten geeft op het vlak van gastro-intestinale resorptie en tolerantie.

Magnesium wordt hoofdzakelijk via onze voeding aangevoerd. Volgende voedingsmiddelen zijn rijk aan magnesium: volkorenproducten, noten, groene groenten, mineraalwater rijk aan magnesium, gedroogde vruchten, bananen en chocolade.

In een aantal specifieke omstandigheden kan magnesium nuttig zijn zoals:

- bij spierspanningen, stijve spieren (sport)<sup>1</sup>
- in periodes van vermoeidheid<sup>2</sup> en tijdelijke stress (bijv. in geval van examenspanning)<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Magnesium draagt bij tot het behoud van de goede werking van de spieren.

<sup>2</sup>Magnesium draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

<sup>3</sup>Magnesium draagt bij tot een normale psychologische functie.

### **DE ROL VAN VITAMINEN B:**

De vitamines uit het B-complex spelen een belangrijke rol in de energiebevoorrading van ons lichaam en sommige van deze vitamines (B6, B9 en B12) helpen bij de normale werking van het immuunsysteem.

**Vitamine B1** is noodzakelijk voor de omzetting van koolhydraten in energie, en draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme en een normale psychologische functie.

**Vitamine B2** ondersteunt de omzetting van koolhydraten, vetten en eiwitten in energie, en draagt bij tot de instandhouding van een normale huid.

**Vitamine B6** draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem. Daarenboven speelt Vitamine B6 een belangrijke rol bij de natuurlijke synthese van taurine.

**Vitaminen B9 en B12** dragen bij tot de vermindering van vermoeidheid en helpen bij een normale psychologische functie (zoals de weerstand tegen stress). **Vitamine B12** draagt ook bij tot een normaal energieleverend metabolisme.

De vitamines uit het B-complex zijn vooral terug te vinden in vlees, brood, aardappelen en melkproducten.

### **DE ROL VAN TAURINE :**

Taurine is een zwavelbevattend organisch zuur.

### **MAGNECAPS® RELAX WORDT AANBEVOLEN IN VOLGENDE GEVALLEN:**

**MAGNECAPS® Relax** helpt bij de normale psychologische functie, zoals de weerstand tegen stress dankzij vitamine B9(\*). **MAGNECAPS® Relax** draagt bij tot vermindering van vermoeidheid dankzij magnesium en vitamines B2, B6 en B12 (\*\*).

**MAGNECAPS® Relax** biedt een aanvulling van de magnesiumvoorraad aan en kan helpen om tijdelijke stressverschijnselen en vermoeidheid tegen te gaan en om voor meer vitaliteit te zorgen. **MAGNECAPS® Relax** is meer bepaald geschikt voor personen met een hoog levensritme (drukke job, druk sociaal leven).

### **DAGELIJKSE AANBEVOLEN DOSIS :**

Twee tabletten per dag, 's morgens, bij voorkeur tijdens de maaltijd.

Orale inname. Niet meer dan 2 tabletten per dag innemen. De aanbevolen dagelijkse dosis niet overschrijden.

### **VERPAKKINGEN:**

14, 56 of 70 tabletten.

### **VOORZORGSMAATREGELEN :**

**MAGNECAPS® Relax** is een voedingssupplement. Indien u gelijktijdig behandeld wordt met tetracycline (een bepaald soort antibioticum), neemt u **MAGNECAPS® Relax** minimaal 2 uur vóór of na de inname van tetracycline. Personen met ernstige nierproblemen dienen vooraf hun geneesheer te raadplegen.

Buiten het bereik van kinderen houden. Bij kamertemperatuur bewaren. Tegen vochtigheid en warmte beschermen. Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt.

### **INGREDIENTEN per 2 tabl. (% Referentie-inname):**

#### **Mineralen**

Magnesium	45 %	170,0 mg
-----------	------	----------

#### **Taurine**

		100 mg
--	--	--------

#### **Vitaminen**

Vitamine B1	200 %	2,2 mg
-------------	-------	--------

Vitamine B2	200 %	2,8 mg
Vitamine B6	200 %	2,8 mg
Vitamine B9	200 %	400 µg
Vitamine B12	120 %	3 µg

**Volledige ingrediëntenlijst:**

Magnesiumglycerofosfaat; Vulstof: microkristallijne cellulose, siliciumdioxide; Taurine; Gemodificeerd zetmeel; Antiklontermiddelen: magnesiumstearaat, talk; Glansmiddelen: hydroxypropylcellulose, polyvinylalcohol, bijenwas en carnaubawas; Kleurend voedingsmiddel: saffloer (*Carthamus tinctorius* L.); Kleurstoffen: titaandioxide, riboflavine, briljantblauw; Bevochtigingsmiddel: polyethyleenglycol; Pyridoxine hydrochloride; Riboflavine; Thiamine hydrochloride; Foliumzuur; Cyanocobalamine.

MAGNECAPS® Relax is een voedingssupplement en wordt verkocht in de apotheek.

**VERDELER:**

ORIFARM HEALTHCARE BV – L. Da Vincilaan 7 – 1930 Zaventem