

## **MAGNECAPS® MEMORY & CONCENTRATION capsules**

### **ROLE DU MAGNESIUM :**

Le magnésium est un minéral de la plus haute importance pour notre santé.

Dans notre organisme, le magnésium joue un rôle essentiel dans plus de 300 réactions enzymatiques, notamment différentes réactions qui impliquent des liaisons phosphate riches en énergie. Le magnésium est en outre un élément indispensable pour la synthèse des protéines, la transmission des influx entre les cellules et le développement osseux.

Le magnésium est principalement fourni par l'alimentation. Les aliments suivants sont riches en magnésium : céréales complètes, noix, légumes verts, eau minérale riche en magnésium, fruits secs, bananes et chocolat.

Toutefois, nos habitudes alimentaires modernes peuvent mener facilement à un apport insuffisant de magnésium. De plus, dans des nombreuses circonstances spécifiques comme l'effort physique, l'hyperfatigabilité, les périodes de stress, l'abus d'alcool, la période de croissance, etc., le besoin de magnésium est augmenté :

- L'alimentation normale peut rarement couvrir les besoins accrus de magnésium qu'exige **l'effort physique** (notamment chez les sportifs). Il en résulte des tensions, raideurs et crampes musculaires. Dans ces cas, on recommande un apport élevé de magnésium (450 mg de magnésium).
- **L'hyperfatigabilité et des périodes de stress**, qui ne sont pas inhabituelles dans notre société moderne, peuvent entraîner une activité accrue des catécholamines (substances responsables de la transmission des influx nerveux) et la perte urinaire de magnésium, avec comme conséquence une carence en magnésium.
- La **consommation excessive d'alcool** entraîne, elle aussi, une carence en magnésium, par excrétion accrue du magnésium.

### **CARENCE EN MAGNESIUM :**

La carence en magnésium peut se manifester par des signes tels que tensions, raideurs musculaires, crampes (sport), des périodes de fatigue et de stress (par exemple lors d'un examen).

### **ROLE DE LA VITAMINE B6 :**

La vitamine B6 contribue à réduire la fatigue.

### **ROLE DU GINKGO BILOBA :**

C'est le plus vieil arbre du monde, le seul survivant du très ancien ordre des ginkgoales très répandus sur terre. Que le Ginkgo biloba a pu résister depuis trois cents millions d'années à tous les bouleversements géologiques et thermiques est admirable.

L'action du Ginkgo est due à la synergie de plusieurs principes actifs qui le composent :

- Flavonoïdes sont au nombre d'une vingtaine dont un qui porte un nom dérivé de celui de la plante : le **ginkgétol**
- **Ginkgolides** et **bilobalides** (lactones terpéniques spécifiques du Ginkgo)

L'extrait de Ginkgo biloba aide au maintien de la bonne fonction cognitive (la mémoire par exemple) et améliore la performance cognitive (la concentration par exemple).\*

Nous avons besoin de magnésium pour activer nos cellules et stimuler leur activité.

Magnésium, vitamine B6 et Ginkgo biloba présentent une synergie d'action pour améliorer la mémoire et la concentration.

### **MAGNECAPS® MEMORY & CONCENTRATION EST RECOMMANDE DANS LES CAS SUIVANTS :**

- Favoriser la mémoire et améliorer les prestations intellectuelles.
- Contribuer à réduire la fatigue et au fonctionnement normal du système nerveux (par exemple dans des situations de stress) lors de périodes d'activités intenses.

**MAGNECAPS® MEMORY & CONCENTRATION contient** 1 capsule composée de magnésium hautement dosé (450 mg), de la vitamine B6 (1,4 mg) ainsi que d'extrait de Ginkgo biloba (80 mg).

### **DOSE QUOTIDIENNE RECOMMANDEE :**

1 gélule par jour, le matin, de préférence pendant le repas.

**MAGNECAPS® MEMORY & CONCENTRATION** n'est pas un médicament.

Consulter votre médecin en cas d'utilisation simultanée d'anticoagulants ou si vous avez des graves problèmes rénaux. Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement.

### **EMBALLAGE :**

7, 28 ou 35 capsules

### **MESURES DE PRECAUTION :**

Tenir hors de portée des enfants. Conserver à température ambiante. Protéger contre l'humidité et la chaleur. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Un complément alimentaire ne peut pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

**INGREDIENTS** (avec % = apport de référence):

Oxyde de magnésium (450 mg Mg (120%)) – Gélule: gélatine – Extrait de Ginkgo biloba (feuille) (80 mg) – Agent de charge: cellulose microcristalline – Anti-agglomérants: stéarate de magnésium, talc – Colorants: dioxyde de titane (E171), indigotine (E132) – Chlorhydrate de pyridoxine (1,4 mg vit. B6 (100%)).

**MAGNECAPS<sup>®</sup> MEMORY & CONCENTRATION** est un complément alimentaire vendu en pharmacie.

**DISTRIBUTEUR :**

TAKEDA BELGIUM – L. Da Vincilaan 7 – 1930 Zaventem