

## MAGNECAPS® MEMORY & CONCENTRATION capsules

### 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. Voorts is magnesium onontbeerlijk voor de eiwitsynthese, voor de overdracht van prikkels tussen de cellen en voor onze botontwikkeling.

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.

Onze hedendaagse voedingsgewoonten kunnen echter gemakkelijk leiden tot een ontoereikende magnesiumopname. Bovendien zijn er een aantal specifieke omstandigheden, zoals fysieke inspanningen, oververmoeidheid en periodes van stress, alcoholmisbruik, groeifase, enz. waarbij een verhoogde dagelijkse inname van magnesium noodzakelijk wordt:

- De doorsnee voeding kan de verhoogde magnesiumbehoefte bij **fysieke inspanningen** (o.a. bij sportbeoefenaars) zelden voldoende dekken met spierspanningen, stijve/stramme spieren en krampen als gevolg. In deze gevallen wordt hooggedoseerd magnesium (450 mg magnesium) aanbevolen.
- **Oververmoeidheid en periodes van stress**, niet ongewoon in onze moderne maatschappij, kunnen aanleiding geven tot een verhoogde activiteit van catecholamines (dit zijn stoffen verantwoordelijk voor de overdracht van zenuwprikkels) en een toegenomen magnesiumverlies via de urine met een magnesiumtekort als gevolg.
- Ook **alcoholmisbruik** leidt tot een magnesiumtekort als gevolg van een verhoogde uitscheiding van magnesium.

### MAGNESIUMTEKORT :

Magnesiumtekort kan zich uiten in verschijnselen zoals spierspanningen, stijve spieren, krampen (sport), periodes van vermoeidheid en stress (bijv. in geval van examenspanning).

### DE ROL VAN VITAMINE B6 :

Vitamine B6 draagt bij tot het verminderen van vermoeidheid.

### DE ROL VAN GINKGO BILOBA :

Het is de oudste boom ter wereld, de enige overlevende van de oude orde ginkgoales wijdverspreid op aarde. Dat Ginkgo biloba al driehonderd miljoen jaar alle geologische en thermische omwentelingen weet te doorstaan is bewonderenswaardig.

De werking van Ginkgo is te wijten aan de synergetische werking van zijn vele specifieke bestanddelen:

- Een 20-tal flavonoïden waarvan één de naam draagt die is afgeleid van de plant: **ginkgetol**
- **Ginkgoliden** en **bilobaliden** (specifieke terpeenlactonen van Ginkgo)

Het extract van Ginkgo biloba helpt bij het behoud van een goede cognitieve functie (het geheugen bijvoorbeeld) en verbetert de cognitieve performantie (de concentratie bijvoorbeeld).\*

We hebben magnesium nodig om onze cellen te kunnen activeren en hun vitaliteit te kunnen stimuleren. De synergetische werking van magnesium, vitamine B6 en Ginkgo biloba heeft een gunstige invloed op het geheugen en de concentratie.

**MAGNECAPS® MEMORY & CONCENTRATION IS AANBEVOLEN VOOR :**

- Bevorderen van het geheugen en verbeteren van de intellectuele prestaties dankzij het extract van Ginkgo biloba.
- Bijdragen tot het verminderen van vermoeidheid en een normaal functionerend zenuwstelsel (bijvoorbeeld in stressvolle situaties) dankzij magnesium en vitamine B6.

**MAGNECAPS® MEMORY & CONCENTRATION bevat** 1 capsule met hooggedoseerd magnesium (450 mg), vitamine B6 (1,4 mg) en extract van Ginkgo biloba (80 mg).

**DAGELIJKSE AANBEVOLEN DOSIS :**

1 capsule per dag, 's morgens, bij voorkeur tijdens de maaltijd.

**MAGNECAPS® MEMORY & CONCENTRATION** is geen geneesmiddel.

Raadpleeg uw arts bij gelijktijdig gebruik van anticoagulantia of indien u ernstig nierlijden heeft. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap of borstvoeding.

**VERPAKKING :**

7, 28 of 35 capsules

**VOORZORGSMAATREGELEN :**

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

**INGREDIËNTEN (met % = referentie-inname):**

Magnesiumoxide (450 mg Mg (120%)) – Capsule: gelatine – Ginkgo biloba extract (blad) (80 mg) – Vulstof: microkristallijne cellulose – Antiklontermiddelen: magnesiumstearaat, talk – Kleurstoffen: titaandioxide (E171), indigotine (E132) – Pyridoxine hydrochloride (1,4 mg Vit. B6 (100%)).

**MAGNECAPS® MEMORY & CONCENTRATION** is een voedingssupplement en wordt verkocht in de apotheek.

**VERDELER :**

TAKEDA BELGIUM – L. Da Vincilaan 7 – 1930 Zaventem