

## MAGNECAPS® Spieren

### 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 energetisch metabolisme). Voorts is magnesium onontbeerlijk voor de eiwitsynthese, voor de overdracht van prikkels tussen de cellen (draagt bij tot de normale werking van het zenuwstelsel) 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 sport, oververmoeidheid en tijdelijke stresstoestanden, alcoholmisbruik, groeifase, zwangerschap, 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 en stijve/stramme spieren als gevolg. In deze gevallen wordt hooggedoseerd magnesium (450 mg magnesium) aanbevolen.
- **Oververmoeidheid en periodes van tijdelijke 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 (sport), periodes van vermoeidheid en tijdelijke stress (bijv. in geval van examenspanning).

### ROL VAN VITAMINE B6 :

Vitamine B6 helpt bij de opname van magnesium en draagt bij tot het verminderen van vermoeidheid.

### MAGNECAPS® SPIEREN WORDT AANBEVOLEN IN VOLGENDE GEVALLEN:

We hebben magnesium nodig om onze cellen te kunnen activeren en hun vitaliteit te kunnen stimuleren.

**MAGNECAPS® Spieren is een hoog gedoseerd magnesiumsupplement dat 450 mg magnesium per stick bevat.**

MAGNECAPS® Spieren draagt bij tot het behoud van de goede werking van de spieren dankzij magnesium.\*

### DAGELIJKSE AANBEVOLEN DOSIS :

1 stick per dag, bij voorkeur tijdens de maaltijd.

De sticks zijn in te nemen zonder water. Giet de inhoud op de tong en laat smelten.

Orale inname. De aanbevolen dagelijkse dosis niet overschrijden.

**VERPAKKINGEN :**

4 en 28 sticks

**VOORZORGSMAATREGELEN :**

MAGNECAPS<sup>®</sup> Spieren is een voedingssupplement met zoetstof.

Indien u gelijktijdig behandeld wordt met tetracycline (een bepaald soort antibioticum), neemt u MAGNECAPS<sup>®</sup> Spieren 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. De sticks beneden 25°C 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.

**INGREDIËNTEN PER STICK (% Referentie-inname):**

Vulstof: xylitol (tarwe) – Magnesiumoxide (450 mg Mg (120%)) – Voedingszuur: citroenzuur – Sinaasappelaroma – Pyridoxinehydrochloride (1,4 mg vit. B6 (100%)) – Antiklontermiddel: siliciumdioxide – Zoetstof: sucralose.

MAGNECAPS<sup>®</sup> Spieren is een voedingssupplement en wordt verkocht in de apotheek.

**VERDELER :**

TAKEDA BELGIUM – L. Da Vincilaan 7 - 1930 Zaventem