

## **Bijsluiter: Slaap Comfort - Magnesium**

- Met goed opneembaar magnesiumcitraat
- Helpt spieren soepel te houden
- Werkt rustgevend bij stresssituaties

### **Zo ondersteunt Magnesium jouw gezondheid**

Magnesium is een veelzijdig mineraal en speelt een belangrijke rol voor ontspannen en soepele spieren, het behoud van een gezonde bloeddruk, tijdens de menstruatie en heeft vele andere functies. Magnesium wordt dan ook vaak ingezet ter ontspanning bij stress, door sporters bij vermoeide spieren, maar ook door senioren en door vrouwen tijdens de menstruatie.

### **Magnesium, hét mineraal voor soepele spieren**

Er zitten ongeveer 650 verschillende spieren in je lichaam die een belangrijke rol spelen bij de bewegingen die je maakt. Zonder spieren zou je niet kunnen lopen, lachen, sporten of ademen. Je spieren zijn onmisbaar en daarom is het belangrijk om ze goed te verzorgen. Soms kunnen spieren vervelend aanvoelen, doordat zij bijvoorbeeld stijf of vermoeid zijn. Magnesium is dan het mineraal dat je goed kan gebruiken. Het zorgt er namelijk voor dat je spieren ontspannen en soepel blijven.

### **Ontspannende werking**

Magnesium helpt je evenwichtig te blijven in stresssituaties of periodes van spanning. Dit mineraal is namelijk een natuurlijke rustgever, die je spieren je zenuwen en je bloedvaten ontspant. Hierdoor kan magnesium heel effectief voor je zijn bij stress of spanning. Tevens neemt je behoefte aan magnesium toe bij stress, doordat je spieren zich meer samentrekken en de uitscheiding van dit mineraal met de urine wordt verhoogd.

### **Goed opneembare magnesium**

Magnesium is één van de belangrijkste mineralen voor je lichaam en daarom is het van belang dat het goed door je lichaam wordt opgenomen. De gebruikte vorm van magnesium in een supplement speelt daar een cruciale rol bij. Dutch Pharma Magnesium bevat magnesium citraat. Deze vorm van magnesium wordt zeer goed door je lichaam opgenomen. Zo kun je met de magnesiumtabletten van Dutch Pharma je dagelijks voeding optimaal aanvullen.

### **Inhoud en gebruik**

#### **Samenstelling Magnesium**

#### **Actieve ingrediënten per 1-2 tabletten**

<b>Mineralen</b>		<b>% ADH*</b>
Magnesium (citraat)	200 - 400 mg	53-106 %

\* Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

### **Ingrediënten**

Magnesium citraat, verdikkingsmiddel (microkristallijn cellulose), antiklontermiddel (magnesiumstearaat), coating (hydroxypropylmethyl cellulose, stearinezuur, microkristallijn cellulose), natuurlijke kleurstof (titanium dioxide).

### **Allergie informatie**

Magnesium van Dutch Pharma is geheel vrij van allergenen. Aan dit product zijn geen kunstmatige zoetstoffen, suikers en geur- of smaakstoffen toegevoegd.



#### **Aanbevolen dosering**

Eén tot maximaal twee tabletten per dag. Bij voorkeur bij de maaltijd en met voldoende water innemen. Aanbevolen hoeveelheid niet overschrijden. Aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden. Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde, evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

Dit product is ook geschikt voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, mensen met een vegetarische leefstijl en kinderen vanaf 12 jaar. Bij medicijngebruik de bijsluiters goed lezen.

#### **Bewaaradvies**

Beneden 25 °C op een droge plaats bewaren en beschermen tegen zonlicht. Na gebruik verpakking goed sluiten. Buiten het bereik van jonge kinderen houden.

#### **Het hele jaar door**

Magnesium kunt u het hele jaar door dagelijks gebruiken. Sommige mensen hebben de opvatting dat zij alleen vitamines en mineralen in moeten nemen wanneer de 'r' in de maand zit. In de zomer is het voedingspatroon echter vaak anders, waardoor je ook in de overige maanden behoefte kan hebben aan aanvulling.

#### **Vragen over Magnesium?**

Heb je vragen of wil je extra informatie? Kijk dan op [www.dutchpharma.nl](http://www.dutchpharma.nl) of neem contact op met de klantenservice. Dat kan eenvoudig via telefoon, email,

