

Wat doet magnesium in het lichaam?

Magnesium is een mineraal dat erg belangrijk is bij tal van lichaamsfuncties. Het komt tussen in de normale werking van de spieren en zorgt hierdoor voor **ontspanning van de spieren**. Daarnaast ondersteunt magnesium het **energiemetabolisme** en draagt het bij tot de **vermindering van vermoeidheid**.

Waarom kiezen voor MaxiMag® Magnesium?

Ons lichaam kan zelf geen magnesium aanmaken en is daarom aangewezen op de toevoer van magnesium via de voeding. Onze hedendaagse voedingsgewoonten kunnen echter aanleiding geven tot een ontoereikende magnesiumopname. Bovendien zijn er bepaalde omstandigheden waarbij de behoeften aan magnesium verhoogd zijn: **bij tijdelijke lichamelijke vermoeidheid**, **bij intensieve fysieke inspanningen** alsook gedurende de **zwangerschap**. MaxiMag® Magnesium komt tegemoet aan uw noden en heeft daarnaast ook enkele belangrijke voordelen:

- **Maagsap resistente coating**

MaxiMag® Magnesium tabletten zijn voorzien van een maagsap resistente (enteric) coating. Dit is een beschermend laagje dat bestand is tegen maagzuur waardoor de tablet pas zal oplossen ter hoogte van de darmen. Dit is de ideale plaats voor **een optimale opname** van magnesium in het lichaam.

- **Tablet met gecontroleerde vrijgave**

Na inname van MaxiMag® Magnesium wordt niet onmiddellijk het volledig gehalte aan magnesium vrijgesteld maar wordt de vrijgave gespreid over minstens 8 uur. Deze innovatieve formule, een tablet met gecontroleerde vrijgave, heeft als grote voordeel dat uw lichaam langer kan gebruik maken van magnesium. De gecontroleerde vrijgave zorgt ook voor een efficiëntere opname door het lichaam en **vermindert het risico op gastro-intestinale neveneffecten** zoals darmprikkels en diarree. Studies hebben immers aangetoond dat magnesium in een hoge dosis minder efficiënt door het lichaam wordt opgenomen en aanleiding kan geven tot bovenvermelde neveneffecten.

- **Optimale opname van magnesium**

MaxiMag® Magnesium bevat de **organische zouten magnesiumglycerofosfaat en magnesiumcitraat**. Deze organische zouten worden **beter** door het lichaam **opgenomen** in vergelijking met andere zouten zoals magnesiumoxide.

1 tablet MaxiMag® Magnesium bevat 187 mg elementair magnesium. Dit komt overeen met 50% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid. De inname van 2 tabletten per dag (1 's morgens en 1 's avonds) in combinatie met het systeem van gecontroleerde vrijgave zorgt er dus voor dat uw lichaam dag en nacht over de nodige hoeveelheid magnesium beschikt.

Gebruiksaanwijzing

Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar: **2 tabletten per dag: 1 's morgens en 1 's avonds**.

Bij voorkeur in te nemen voor de maaltijd met een beetje water. Na vrijgave van magnesium, kan de filmomhulling van de tablet gedeeltelijk aanwezig zijn in de stoelgang. De dagelijkse aanbevolen portie niet overschrijden. Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt.

MaxiMag® Magnesium bevat mogelijke sporen van soja.

Houdbaarheid

Buiten bereik van kinderen bewaren. Onder 25°C bewaren. Dit product is houdbaar tot de datum aangeduid op de verpakking.

Verpakking en aflevering

Doos van 60 filmomhulde tabletten, verkrijgbaar in de apotheek en parafarmacie.

Quel est le rôle du magnésium dans le corps humain ?

Le magnésium est un minéral essentiel pour de nombreuses fonctions corporelles. Il intervient dans le fonctionnement normal des muscles et facilite la **décontraction musculaire**. Le magnésium est en outre impliqué dans le **métabolisme énergétique** et contribue à l'**atténuation de la fatigue**.

Pourquoi opter pour MaxiMag® Magnésium?

Notre corps ne produit pas de magnésium et doit donc le puiser dans l'alimentation. Nos habitudes alimentaires peuvent entraîner une carence en magnésium. Par ailleurs, certaines circonstances peuvent exiger un besoin accru en magnésium : **en cas de fatigue corporelle passagère, en cas d'efforts physiques intensifs** ainsi qu'en **cas de grossesse**. MaxiMag® Magnésium palie à ces besoins tout en présentant certains avantages significatifs :

- **Enrobage résistant aux sucs gastriques**

Les comprimés de MaxiMag® Magnésium sont pourvus d'un enrobage résistant aux sucs gastriques (entériques). Il s'agit d'une couche de protection contre l'acidité gastrique qui empêche le comprimé de se dissoudre avant d'arriver aux intestins. C'est en effet dans les intestins que l'**absorption** du magnésium est **optimale** pour le corps humain.

- **Comprimés à libération contrôlée**

Avec MaxiMag® Magnésium, le magnésium n'est pas libéré immédiatement entièrement ; la libération du magnésium est prolongée au minimum sur 8 heures. Cette formule innovatrice, un comprimé à libération contrôlée, a pour gros avantage de permettre au corps de bénéficier d'un apport prolongé en magnésium. La libération contrôlée permet au corps d'absorber le magnésium plus efficacement et **diminue le risque d'effets secondaires gastro-intestinaux** tels que les irritations gastriques et la diarrhée. Des études ont montré que le magnésium pris à forte dose était absorbé moins efficacement par le corps et pouvait entraîner les effets secondaires susmentionnés. stress de courte durée.

- **Absorption optimale du magnésium**

MaxiMag® Magnésium contient les **sels organiques suivants : glycérophosphate de magnésium et citrate de magnésium**. Ces sels organiques sont **mieux absorbés** par le corps humain que d'autres sels, tels par exemple l'oxyde de magnésium.

Un comprimé de MaxiMag® Magnésium contient 187 mg de magnésium élémentaire, ce qui correspond à 50% de la quantité quotidienne recommandée. La prise de 2 comprimés par jour (1 le matin et 1 le soir) associée au principe de libération contrôlée assure un apport jour et nuit en magnésium en quantité nécessaire.

Mode d'emploi

Adultes et enfants à partir de 12 ans : **2 comprimés par jour : 1 le matin et 1 le soir**.

A prendre de préférence avant les repas avec un peu d'eau. Après libération du magnésium, le film du comprimé peut être éliminé partiellement par les selles. Ne pas dépasser les quantités quotidiennes recommandées. Un complément alimentaire ne remplace jamais une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain.

MaxiMag® Magnésium peut contenir des traces de soja.

Conservation

A conserver hors de portée des enfants, à une température inférieure à 25°C. Ce produit se conserve jusqu'à la date indiquée sur l'emballage.

Conditionnement et délivrance

Boîte de 60 comprimés pelliculés, disponible en pharmacie et parafarmacie.

Was bewirkt Magnesium im Körper?

Magnesium ist ein Mineral, das bei zahlreichen Körperfunktionen sehr wichtig ist. Es trägt zur normalen Funktion der Muskeln bei und sorgt dadurch für die **Entspannung der Muskeln**. Darüber hinaus unterstützt Magnesium den **Energiestoffwechsel** und trägt zur **Verminderung von Müdigkeit** bei.

Warum sollte man sich für MaxiMag® Magnesium entscheiden?

Unser Körper kann selbst kein Magnesium produzieren und ist deshalb auf die Zufuhr von Magnesium über die Ernährung angewiesen. Unsere modernen Ernährungsgewohnheiten können jedoch Anlass für eine unzureichende Magnesiumaufnahme sein. Überdies gibt es bestimmte Umstände, bei denen der Magnesiumbedarf erhöht ist: **bei vorübergehender körperlicher Müdigkeit**, **bei intensiven körperlichen Anstrengungen** sowie auch während der **Schwangerschaft**. MaxiMag® Magnesium erfüllt Ihre Bedürfnisse und hat zudem auch einige bedeutende Vorteile:

- *Gegen Magensaft resistente Beschichtung*

MaxiMag® Magnesium-Tabletten sind mit einer magensaftresistenten (enteric) Beschichtung versehen. Dies ist eine Schutzschicht, die gegen Magensäure beständig ist, wodurch sich die Tabletten erst in Höhe des Darms auflösen. Dies ist der ideale Ort für **eine optimale Aufnahme** von Magnesium im Körper.

- *Tablette mit kontrollierter Freigabe*

Nach Einnahme von MaxiMag® Magnesium wird nicht sofort der vollständig Magnesiumgehalt freigegeben, sondern die Freigabe wird über mindestens 8 Stunden verteilt. Diese innovative Formel – eine Tablette mit kontrollierter Freigabe – hat den großen Vorteil, dass Ihr Körper das Magnesium länger nutzen kann. Die kontrollierte Freigabe sorgt auch für eine effizientere Aufnahme durch den Körper und **vermindert das Risiko auf Nebenwirkungen im Magen oder Darm**, wie beispielsweise Reizdarm und Durchfall. Studien haben nämlich gezeigt, dass Magnesium in einer hohen Dosis weniger effizient vom Körper aufgenommen wird und oben genannte Nebenwirkungen verursachen kann.

- *Optimale Aufnahme von Magnesium*

MaxiMag® Magnesium enthält die **organische Salze Magnesiumglycerophosphat und Magnesiumcitrat**. Diese organischen Salze werden **besser** vom Körper **aufgenommen** als andere Salze, wie z.B. Magnesiumoxid.

1 Tablette MaxiMag® Magnesium enthält 187 mg elementares Magnesium. Dies entspricht 50% der täglich empfohlenen Dosis. Die Einnahme von 2 Tabletten pro Tag (1 morgens und 1 abends) in Kombination mit dem System der kontrollierten Freigabe sorgt folglich dafür, dass Ihr Körper Tag und Nacht über die nötige Menge Magnesium verfügt.

Gebrauchsanweisung

Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren: **2 Tabletten täglich: 1 morgens und 1 abends**.

Vorzugsweise vor der Mahlzeit mit etwas Wasser einnehmen. Der Film der Tablette kann nach der Freisetzung des Magnesiums teilweise mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils verwendet werden.

MaxiMag® Magnesium kann Spuren von Soja enthalten.

Haltbarkeit

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Unter 25°C aufbewahren. Dieses Produkt ist bis zu dem auf der Verpackung angegebenen Datum haltbar.

Verpackung und Lieferung

Schachtel mit 60 Filmtabletten, erhältlich in der Apotheke und Parapharmazie.

What does magnesium do in the body?

Magnesium is a mineral that is very important for a number of bodily functions. It intervenes in the normal functioning of the muscles, aiding **muscle relaxation**. Magnesium also supports **energy metabolism** and helps **reduce fatigue**.

Why choose MaxiMag® Magnesium?

Our body cannot create magnesium itself, and is therefore dependent on the supply of magnesium through the diet. However, our modern dietary habits can give rise to an inadequate magnesium intake. In addition, there are certain circumstances when there is an increased need for magnesium: **temporary physical fatigue**, during **intensive physical effort** as well as during **pregnancy**. MaxiMag® Magnesium satisfies your requirements and also has several key benefits:

- *Gastric juice-resistant coating*

MaxiMag® Magnesium tablets have a gastric juice-resistant (enteric) coating. This is a protective layer that is resistant to stomach acid, which means the tablet will only dissolve when it reaches the intestines. This is the ideal place for **optimal absorption** of magnesium in the body.

- *Controlled-release tablet*

After taking MaxiMag® Magnesium, the full amount of magnesium is not released straight away, but release is spread over at least 8 hours. This innovative formula, a controlled-release tablet, has the major benefit that your body can use the magnesium for longer. The controlled release ensures a more efficient absorption by the body and **reduces the risk of gastrointestinal side effects** such as an irritable bowel and diarrhoea. Indeed, studies have shown that magnesium in a high dose is absorbed less efficiently by the body and can cause the above side effects.

- *Optimal absorption of magnesium*

MaxiMag® Magnesium contains the **organic salts magnesium glycerophosphate and magnesium citrate**. These organic salts are **absorbed better** by the body compared with other salts such as magnesium oxide.

1 tablet of MaxiMag® Magnesium contains 187 mg of elementary magnesium. This equates to 50% of the recommended daily amount. Taking 2 tablets a day (1 in the morning and 1 in the evening) in combination with the system of controlled release therefore ensures that your body has the amount of magnesium it needs both day and night.

Instructions for use

Adults and children from the age of 12: **2 tablets a day: 1 in the morning and 1 in the evening**.

Preferably take before meals with a little bit of water.

After liberation of magnesium, parts of the coating of the tablet might be present in the stool. Do not exceed the recommended daily quantity. A food supplement should not be used as a replacement for a varied and balanced diet and a healthy lifestyle.

MaxiMag® Magnesium contains possible traces of soya.

Shelf life

Keep out of the reach of children. Do not store above 25 °C. This product can be kept until the date shown on the packaging.

Packaging and delivery

Box of 60 film-coated tablets, available from pharmacies and parapharmacy.